



永井峻 著
楽ゆる整体・スクール代表

高橋書店



Contents

「あのポーズをやってみたい」
 そう思ったこと、ありませんか？――2
 本当にできるの？ はい、できます。――4
 ストレッチ最大の壁も乗り越えられる――6
 たったの10秒でも、みるみるやわらかくなれる！――8

Chapter 1

カチコチ体がみるみる やわらかくなる秘密

いくらストレッチをしてもやわらかくならない……。
 それは、震にハマっていたからです。……16
 だから、ただ伸ばすだけではダメなんです。……18

みるみるやわらかくなる！コツ①
 ラフタープレスで「カミ」をなくす――20

みるみるやわらかくなる！コツ②
 振りかぶりで「偏り」をなくす――24

COLUMN ①

みるみるやわらかくなる！コツ③
 8割伸ばしで「伸ばし過ぎ」をなくす――28
 10秒で体感!! 3つのコツで前屈をしてみましょう――32
 あなたの体はどれくらい硬い？ どこが硬い？……34

体をやわらかくするのは、お酢より水――38

Chapter 2

体を目覚めさせる やわらか基本ポーズ3

やわらか基本ポーズ その①
 カチコチ体の背面をほぐして

前屈――40

STRETCH 1 引き寄せて太ももの裏側伸ばし――42
 STRETCH 2 体を丸めて背中伸ばし――44
 STRETCH 3 しっかりふくらはぎ伸ばし――46





やわらか基本ポーズ その②
カチコチ体の前面をほぐして

正座上体反らし 48

STRETCH 1 グイッと起こしてお腹伸ばし 50

STRETCH 2 振り向いてわき腹伸ばし 52

STRETCH 3 リクライニングで太もも前伸ばし 54

STRETCH 4 壁を使って胸の下の方伸ばし 56

やわらか基本ポーズ その③

カチコチ体の内側をほぐして

あお向け足裏合掌 58

STRETCH 1 ツイストして股関節外側伸ばし 60

STRETCH 2 体重をのせて股関節内側伸ばし 62

STRETCH 3 巻き込んですねの外側伸ばし 64

STRETCH 4 大きな動きで骨盤まわり伸ばし 66

COLUMN ②

「のびのび」やるから伸びるんです 68

Chapter 3 やわらか体に訪れるよろこび

いつからでも、体はやわらかくなる 70

体が硬くなった原因とやわらか体のつくり方 72

やわらか体を手に入れる理由 74

体がやわらかいと、こんなにある 76

前屈が平均 78

私たちもゆるストレッチでやわらかくなりました 78

目指せ！ 夢のやわらかポーズ 80

COLUMN ③

「気持ちいい！」を

味わうことでグーンと伸びる 82





Chapter 4

各部位の柔軟性をつくる やわらかポーズ6

やわらかポーズ その①
首、肩、腕をやわらかくして

牛の顔のポーズ 84



STRETCH 1 ひざを倒してお尻伸ばし 86

STRETCH 2 リクライニングで上腕の前伸ばし 88

STRETCH 3 持ち上げて上腕のうしろ伸ばし 90

STRETCH 4 じんわり首のうしろ伸ばし 92

STRETCH 5 グルッと回して肩伸ばし 94

STRETCH 6 壁を使ってわきの下伸ばし 96

やわらかポーズ その②

胸、お腹をやわらかくして

コブラのポーズ 98

STRETCH 1 グイッと起こしてお腹伸ばし 100

STRETCH 2 やさしく首の前伸ばし 102

STRETCH 3 壁を使って胸の上のほう伸ばし 104

STRETCH 4 軽い刺激とともにみぞおち伸ばし 106

STRETCH 5 体重をのせて腕の前伸ばし 108

やわらかポーズ その③

背中、腰、股関節をやわらかくして

開脚前屈 110

STRETCH 1 引き寄せて太ももの裏側伸ばし 112

STRETCH 2 グルッとひねって肩伸ばし 114

STRETCH 3 両腕を上げて背中伸ばし 116

STRETCH 4 グーツと傾けて腰伸ばし 118

STRETCH 5 体重をのせて股関節内側伸ばし 120

やわらかポーズ その④

お尻、股関節をやわらかくして

前後開脚 122

STRETCH 1 引き寄せてお尻全体伸ばし 124

STRETCH 2 じんわりお尻の奥のほう伸ばし 126

STRETCH 3 引き寄せて太ももの裏側伸ばし 128

STRETCH 4 リクライニングで太もも前伸ばし 130

STRETCH 5 体重をのせて股関節内側伸ばし 132

やわらかポーズ その⑤
脚をやわらかくして

Y字バランス 134

- STRETCH 1 引き寄せて太ももの裏側伸ばし 136
STRETCH 2 体重をのせて股関節内側伸ばし 139
STRETCH 3 グーッと傾けて腰伸ばし 139
STRETCH 4 じんわり足裏伸ばし 140
STRETCH 5 しつかりふくらはぎ伸ばし 142

1日1回でやわらか体をキープ
全身に効く、超懂れ

ハトのポーズ 144

- STRETCH 1 グイッと起こしてお腹伸ばし 146
STRETCH 2 振り向いてわき腹伸ばし 147
STRETCH 3 リクライニングで上腕の前伸ばし 148
STRETCH 4 リクライニングで太もも前伸ばし 149
STRETCH 5 両腕を上げて背中伸ばし 150
STRETCH 6 壁を使って胸の上のほう伸ばし 151
STRETCH 7 大きな動きで骨盤まわり伸ばし 152



「ここが痛いときはどうしたらいい？」にこたえる
ストレッチ処方箋 153

筋肉名&ストレッチ INDEX 159



STAFF

写真撮影
ヘア&メイク
スタイリング
モデル
イラスト
デザイン
編集・執筆協力
校正

白田洋一郎
梅沢優子
久保奈緒美
美月 (Booze)
仲島綾乃
柿沼みさと
長島恭子、永瀬美佳 (Lush)
荒川照実





ホーホーフクロウ

やわらか女神さま

カチコチちゃん

やわらか体を夢見る女の子。
ねこじいさん、ホーホーフクロウ
とともに、やわらかさを
手に入れる旅に出る。

ねこじいさん

Chapter 1

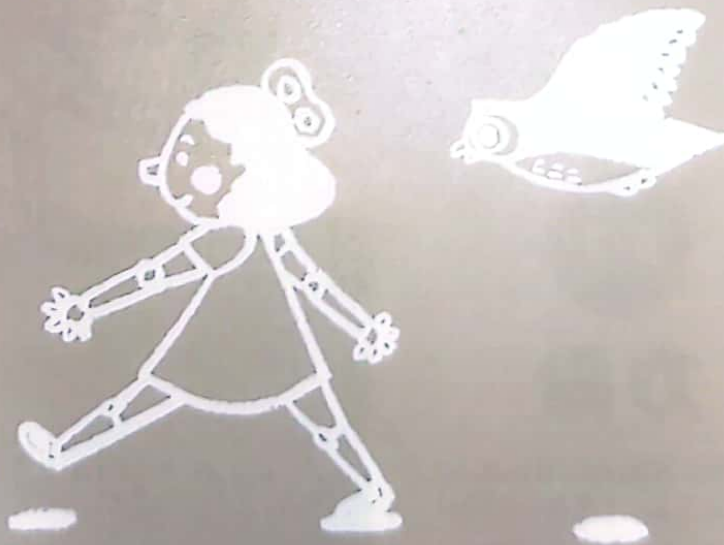
カチコチ体が みるみる やわらかくなる秘密

ヒミツ

たった10秒で、前屈+8.3cm!

“ふつうのストレッチ”と、この本のストレッチは
どこが違うのでしょうか。

誰でもかんたんに結果が出せる秘密を探りましょう。



いくらストレッチをしても
やわらかくならない……。

それは、
罫^{わな}にハマって
いたからです。

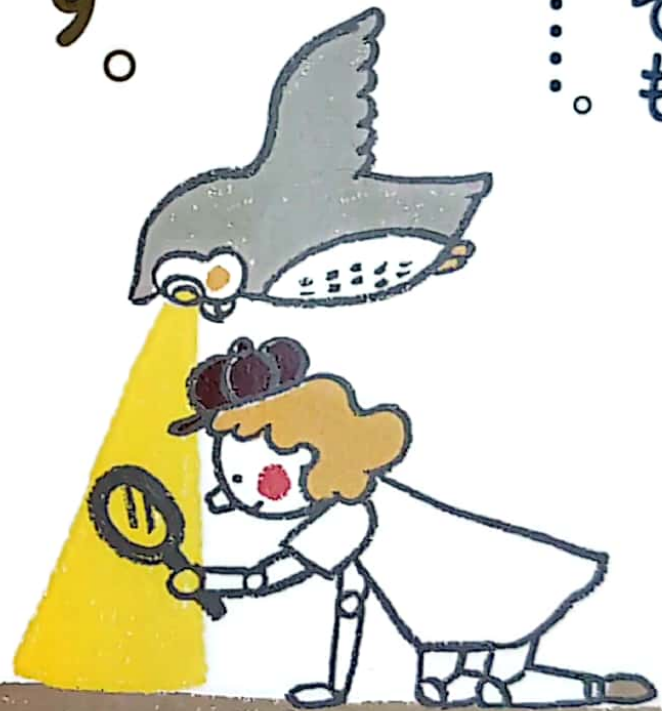
では、さっそくストレッチを始めましょう！と、いいた
いところですが、ちょっと待ってください。

「ストレッチをしても、結局やわらかくならなかった……」
多くの方が経験する、このなぞを解き明かさないことに
は、また同じことのくり返しになってしまいます。

罫1

力み

無意識に力を入れてしまう
緊張のこと。「頑張って伸
ばそう!」と、つい体が力ん
でこわばり、筋肉の伸びし
ろが消えてしまう





じつは、「ふつうのストレッチ」には、3つの罠が潜んでいました。

それは、「**力み**」「**偏り**」「**伸ばし過ぎ**」。

これら3つの罠にハマってしまうと、本来得られるべきストレッチの恩恵が少なくなってしまう。

そして、これらの罠は「頑張っている人」にほど、襲いかかるのです。

でも、せっかく行動を起こすのなら、頑張りたいと思うのは当然ですよ。では、このどうしようもない心情をどうすればいいのかというと、罠を回避するかんたんなコツを覚えればいいのです。



罠3

伸ばし過ぎ

必要以上にグイグイと体を伸ばすこと。「全力でやらなきゃ」と急に強い刺激を与えると、筋肉は危険を感じる。結果、抵抗が生まれ、よけいに硬くなる

罠2

偏り

伸びばかりに刺激が偏ってしまうこと。じつは、筋肉には「伸び固まり」と「縮み固まり」2種類の問題があり、伸ばすだけではバランスがくずれることも

だから、
ただ伸ばすだけでは
ダメなんです。



コツを紹介する前に、カチコチさんの体の状態も少しのぞいておきましょう。

体が硬い人の筋肉は、血流が滞り、乾いてしまっています。

この筋肉の状態をたとえると、掃除をしているとたまに出てくる、“使われなかった輪ゴム”のようなもの。放置されてカピカピに乾いた輪ゴムは、あまり伸びないどころか、力任せに伸ばすと、バチン！と切れてしまいますよね。

カチコチさんの筋肉は、そんな危険な状態にあるのです。

そのため、頑張ってグイグイ伸ばすと、筋肉がバチンといかないように体には「ロック（固）」がかかってしまいます。

だけど、ガツガツすることはありません。

この本のコツを使えば、筋肉の力チコチロックが外れ、乾いていた筋肉が再び「潤い」を取り戻します。まるで、固く閉ざされた扉がスーッと開くように、筋肉に血流とやわらかさが戻り、たった10秒でも信じられないほどの効果を感じられるのです。



みるみるゆるやかに

コツ①

ラフターブレス で「カミ」をなくす



伸ばすときは
「ホ」の音で、
細かく息を吐く
「ホ」の呼吸法で、
食いしばりがなくなり、
横隔膜が大きく動く！

息をだいたい吐ききる

「ホ」の音で、口から細かく息を吐き

鼻から息を吸って

ホー



..... ホッ ホッ



スーッ

「ホ」は
声に出しても、
出さない
無声音でもOK

ホー

ホッ ホッ



あごとお腹の力みを なくすだけで カチコチの筋肉がほぐれる

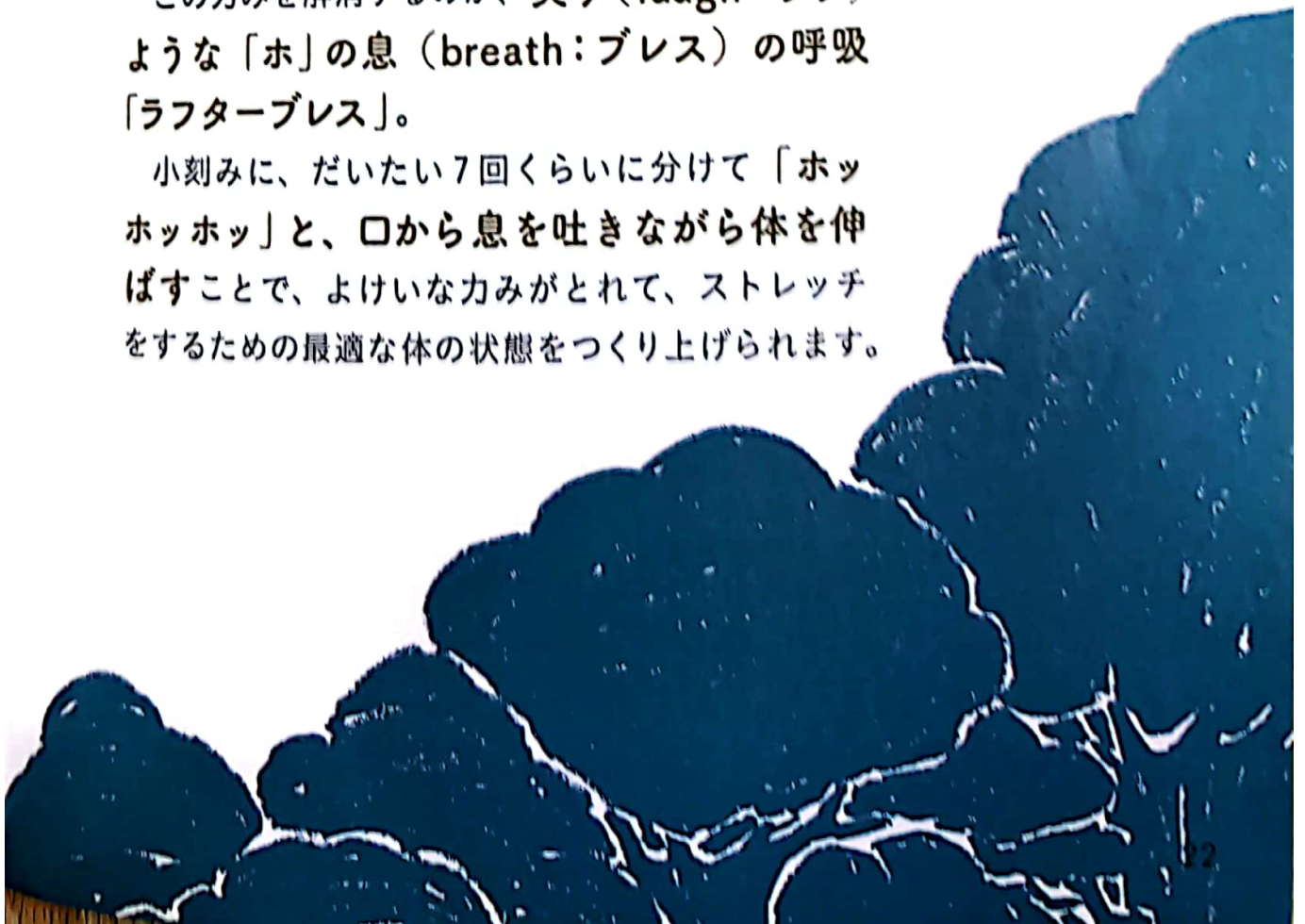
「危ない!」

突然、そんな声が聞こえたら、誰もが身を縮めて息を止めますよね。この反応は、人間の防衛本能のひとつ。体は、力んでカチコチになります。

もちろん、身の危険が迫っているときならよいのですが、本来、ストレッチに危険はありません。力んだままでは逆に、筋肉を十分に伸ばすことができないのです。これが、第一の罠「力み」が、ストレッチの効果を薄れさせる理由です。

この力みを解消するのが、笑う（laugh：ラフ）
ような「ホ」の息（breath：ブレス）の呼吸
「ラフターブレス」。

小刻みに、だいたい7回くらいに分けて「ホッ
ホッホッ」と、口から息を吐きながら体を伸
ばすことで、よけいな力みがとれて、ストレッチ
をするための最適な体の状態をつくり上げられます。





どうして「ホ」の音なのかというと、ポイントは2つ。

1つは、奥歯を噛みしめない音だということ。人間の体は、奥歯を噛みしめると、しぜんと全身に力が入ってしまいます。しかし「ホ」の音を出すときは、奥歯を噛みしめることができないのです。

そして、もう1つ。「ホ」の音を出すときが、横隔膜がいちばん活発に動くのです。横隔膜は、肺（胸郭）を伸び縮みさせるだけでなく、呼吸による上下動により、血液を全身に送るポンプのような役割も担っています。血流は体に栄養を運ぶ、大切な補給路。横隔膜をしっかり動かして、筋肉に栄養が運ばれて元気になるれば、よりよいパフォーマンスが期待できるというわけです。

ホッとするの
「ホ」でもあるんだね



みるみるやわらかくなる!

コツ②

振りかぶり で「偏り」をなくす





伸ばす前に、
いったん
反対の方向へ動く

「伸び固まり」と
「縮み固まり」の
両方が解消され、
筋肉がリセットされる！



伸ばす



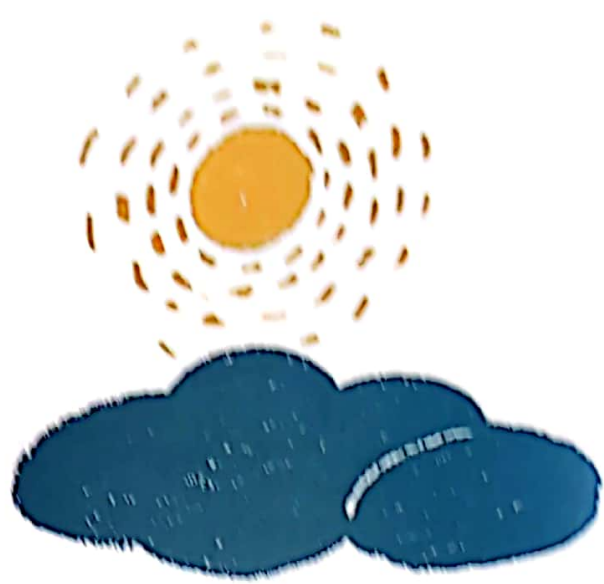
筋肉をリセットして 元の長さに戻してあげる

ふだん、イスに座って仕事や作業をしていると、いつの間にか背中が丸まり、前かがみの姿勢になっていませんか？

このときの筋肉の状態を見ると、胸やお腹など体の前側の筋肉は縮まり、首や背中など後ろ側の筋肉は伸びています。つまり、カチコチの筋肉には、縮んで固まる筋肉と、伸びて固まる筋肉の2種類があるのです。

これを元の健全な状態に戻すには、「伸び」と「縮み」両方の刺激が必要。しかし、ふつうのストレッチでは、伸ばすことしかしていませんでした。これが、第二の罠「偏り」です。





この偏りを解消するのが、「振りかぶり」の動作です。

やり方はかんたん。伸ばす前に、いったん反対の方向に体を動かすだけで、一方に偏った刺激がリセットされるのです。

この本では、すべてのストレッチに振りかぶり動作を入れています。時間にするとわずか数秒ですが、このたったワンクッションの動作が、ストレッチの偏りをなくし、体をバランスよく仕立ててくれるのです。

さらに、振りかぶりにより筋肉が伸び縮みするため、体のポンプ動作も大きくなります。血流がよくなり、筋肉も元の状態にリセットされるため、おのずとやわらかくなるというわけです。



みるみるやわらかくなる!

コツ③

8割伸ばし で「伸ばし過ぎ」をなくす

ラフタープレスが
苦しくなくできる
範囲で伸ばす

気持ちいい!



気持ちこころ
感じる範囲で、
ユルッとゆびす

「おーへん」
「おーへん」おーへん
おーへんおーへん
おーへんおーへん



筋肉は“頑張らない” ほうが伸びる

ストレッチをすると、「あとちょっといけるかも!」と、ついつい限界を超えたくくなります。場合によっては、ほかの人の手を借りてグーッと力いっぱい押しってもらうこともあるかもしれません。

しかし、筋肉を無理やり伸ばすと、脳が警戒し、筋肉に抵抗が生まれます。これが、第三の罠「伸ばし過ぎ」です。

では、ストレッチのもっとも効果的な範囲はというと、「8割伸ばし」です。

筋肉には「安心できる範囲」があり、伸びる限界を10としたら、その8割くらいで伸ばすのがちょうどよいのです。目安としては、呼吸が無理なくできるくらい。つらさや痛みを感じ始めると、「安心」から「警戒」にスイッチが切り替わり、脳がロックをかけようと働いてしまいます。



8割しか伸ばさないなんて、本当に効くのかな？ と不安になるかもしれません。でも、「腹八分に医者いらず」。いくら体によい食べものでも、食べ過ぎはよくありませんよね。ストレッチも同じで、**安心できる範囲の刺激**のほうが、体にフィードバックされやすいのです。

ラフターブレス、振りかぶり、8割伸ばし。

これらに共通するのは、筋肉をやさしくいたわること。つまり、ひとことでいうと、「無理のない範囲でやろう」というだけです。

グイグイと全力で伸ばす人は、それが自分のできる範囲だと思っているかもしれませんが、じつは、頭ではできると思っている、体はついてこられないのです。



硬くなった体が求めているのは、「厳しさ」よりも「やさしさ」。

体にやさしさを与えたら、どんな効果があるのか。まずは、32ページのストレッチを試してみてください。

3つのコツで 前屈をしてみよう

10秒で体感!!

体にやさしい3つのコツを使うと、
どれだけ効果が出るのか。まずは、実感しやすい前屈で
体がグーンと伸びるのを体感しましょう。



before

まずは、ふつうに
前屈をして、つま
先から手の指先ま
でが±何cmかを
測っておきましょう

吸う



1 振りかぶり

両脚を前に伸ばして座る。両手を体のうしろにつき、
鼻から深〜く息を吸いながら、上体を反らす

わかりにくいところが
あったら「読者サポ
ート」のページも活用し
てください

ゆるストレッチ 読者 検索



2

ラフターブレス

息を「ホッホッホッ……」と7回く
らい細かく口から吐きながら、上
体を前に倒す。声は出さず、「ホ」
の口で息を細かく吐くのもOK

ホー



……ホッ

after

もう一度、前屈をしてみま
しょう。さっきより何cm
プラスになりましたか？
モニター調査では、なん
と平均で8.3cmプラスと
いう結果が出ています!!



3 8割伸ばし

ラフターブレスが苦しくなくできる、
イタ気持ちいいの「痛い」を感じる
直前まで伸ばす。息は最後「ホー」
と、だいたい吐ききる

check 1

首反らし

首や肩の力を抜き、のど元が気持ちよく伸びるところまで、頭をうしろに倒します。このとき、上体は反らないようにしましょう。



「できてる!」ライン

- ☐ 顔面が床と平行になるまで倒れる
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

☒ がつかなかった人は

首が

がチチ

あなたの体はどれくらい硬い？
どこが硬い？

硬いことは自覚していても、どれくらい硬いか、どこが硬いかはよくわからないと思います。ストレッチを始める前に、7つのチェックポーズで、体の状態を確認しておきましょう。いまはクリアできない項目も多いかもしれませんが、そんな人ほどやわらかくなる楽しみも大きいのです。



check 3

上体反らし

足を肩幅に開いて立ち、両手を腰にあてます。息を吐きながら、上体をゆっくりとうしろに倒します。このとき、ひざは曲げないようにしましょう。



「できてる!」ライン

- ☐ 胸を45度以上、上方に向けられる
- ☐ 腰や首など一部だけが曲がっているのではなく、体全体が弓なりの曲線を描くように反っている
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

✓ がつかなかった人は

胸・お腹が

がっちり

check 2

背中では合掌

両手を左右から背中に回し、背中のまん中あたりで、両手のひらを合わせます。



「できてる!」ライン

- ☐ 両手のひら全体をピッタリと合わせられる
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

✓ がつかなかった人は

肩が

がっちり

check 5

がっせき

床に座ります。ひざを曲げて、両足の裏全体を合わせます。



「できてる!」ライン

- ☐ 両足の裏全体をピッタリと合わせられる
- ☐ かかところが股関節に触れるまで、両足を体に引き寄せられる
- ☐ 両ひざの開き方に差がない
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

☒ がつかなかった人は

股関節が **がっちり**

check 4

前屈

足を肩幅に開いて立ちます。息を吐きながら、上体をゆっくりと前に倒します。このとき、ひざは曲げないようにしましょう。



「できてる!」ライン

- ☐ 両手のひらがラクに床につく
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

☒ がつかなかった人は

背中・腰が **がっちり**

check 7

しゃがむ

両足の間をこぶし1個分あけて立ちます。そのままひざを曲げて、腰を下ろします。



「できてる!」ライン

- ☐ 両ひざの内側がくっついている
- ☐ 両足の裏は床にピタリとつく
- ☐ 顔も胸もしっかり正面を向いている
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

☒ がつかなかった人は

脚(下腿)が

がっちり

check 6

あお向け脚上げ

あお向けになり、両腕は体にそって伸ばします。息を吐きながら、一方の脚を股関節から上げます。反対側も同様に行います。



「できてる!」ライン

- ☐ 上げたほうの脚を、床に対して垂直、またはそれ以上頭の方へ上げられる
- ☐ ひざは曲がっていない
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

☒ がつかなかった人は

脚(大腿)が

がっちり

体をやわらかくするのは、 お酢より水

「お酢を飲むと、体がやわらかくなる」という話、聞いたことはありますか？

この都市伝説がもとで、日本中がお酢ブームになったことがありました。じつは、このお酢の話は迷信であり、本当に体のやわらかさを引き出してくれる飲みものは、ほかにあります。

それは、「水」。

よく「まあまあ、水でも飲んで落ち着こう」といいますが、これはとても理にかなっているのです。水を飲むと、“副交感神経”がONになり、心身をリラックスさせます。リラックスしている筋肉には、よけいなブレーキがかからないので、よく伸びるのです。

逆に、「緊張し過ぎて、のどがカラカラになった」という表現もありますよね。プレッシャーがかかることの多い現代人は、「無意識の水分不足」となっています。そんな状態では、せっかくのストレッチも十分に効果を発揮できません。

毎日を、コップ1杯の水を飲むことから、始めてみましょう。こんなお手軽なコツで、ストレッチの効果はもちろん、心地よさもアップするのです。

Chapter 2

体を目覚めさせる やわらか基本ポーズ3

まずは、体の背面、前面、内側にそれぞれ対応した
基本の3ポーズから、実践スタート。
カチヨチになった全身の筋肉がほぐれ、
これだけでも充分やわらかさを取り戻します。



やわらか基本ポーズ その ①

カチコチ体の背面をほぐして

前屈

カチコチさんが「これだけでもできるになりたい!」と、まず思い浮かべるのが、「前屈」。股関節からパタッと二つ折りになり、腕がベターツと床についたら気持ちよさそうですね。

前屈ができる人とできない人の差は、体の背面のやわらかさにあります。デスクワークの多い現代人は、とくに固まりがちな部位。ほぐしてあげることで、足腰が軽やかになり、血流もよくなります。



「できてる！」ライン

- ☐ 両ひざが伸びている
- ☐ 両手で足の裏がつかめる
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない



3つのほぐしポイント

太ももの裏側「ハムストリング」
背中「脊柱起立筋」
ふくらはぎ「下腿三頭筋」



引き寄せて太ももの裏側伸ばし

太もも裏側のハムストリングは、座っている間、ずっとつぶされて悲鳴をあげています。
太ももの引き締めはもちろん、骨盤の傾きやお通じの改善にも関わる筋肉です。



スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる



振りかぶり

左のかかとをお尻に近づける。
両手を左脚にそえ、目を閉じる

STEP
UP!



足首を曲げつつ引き寄せると、
太ももの裏側にさらに効きます

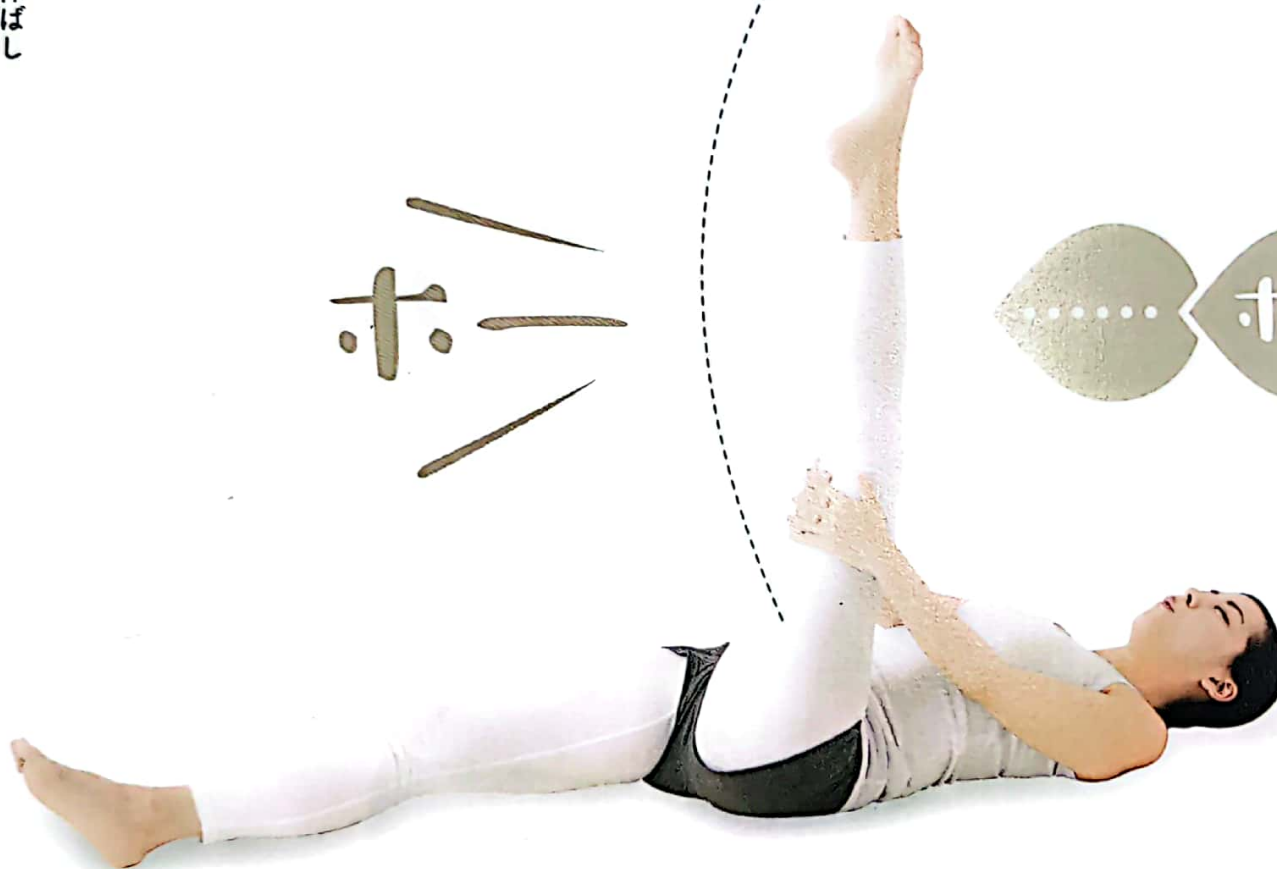
ここを
STRETCH



引き寄せて太ももの裏側伸ばし

ホー

ホッ



8割伸ばし

両手を左ひざの裏で組み、左脚を上げる。両手で脚を
胸に近づけるようにして、左の太ももの裏側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

体を丸めて背中伸ばし

背すじの正体は、脊柱起立筋。うつ向き姿勢で伸び疲れしています。ここがほぐれると、姿勢はきれいに。また、神経との関わりも強い筋肉なので、よく眠れるようになります。

スタンバイ

あぐらで座る。両手を頭のうしろで組み、背すじを伸ばす



吸う



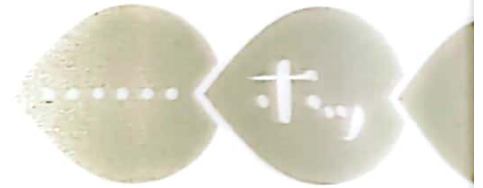
振りかぶり

顔をななめ上に向ける。胸を突き出すようにして上体を軽く反らせ、目を閉じる



NO GOOD

体を前に倒してしまわないように。上体を丸めて背中が伸びるのを感じて



8割伸ばし

おへそをのぞくようにして
上体を丸め、背中を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

しっかりふくらはぎ伸ばし

ヒールのある靴を履いたとき、縮んでしまうのが、ふくらはぎ＝下腿三頭筋です。
「第二の心臓」とも呼ばれて、血流を助け、冷えやむくみを改善します。

スタンバイ

背すじを伸ばして立つ



振りかぶり

右足を軽く引いて、
目を閉じる





足の裏を床に押しつける。両足のつま先は、まっすぐ前に向けましょう



8割伸ばし

右足を大きく前に出し、
左のふくらはぎを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

やわらか基本ポーズ その②

カチコチ体の前面をほぐして

正座上体反らし

かんたんそうに見えて、やってみると案外できない「正座上体反らし」。日の光を全身で浴びるようにグーッと伸ばせば、胸が開いて、気分も明るくなるでしょう。

ふだんの生活では、作業をするときなど、どうしても前かがみの姿勢になりがちです。縮め続けている体の前面をスッキリとほぐせば、猫背も改善し、美しい姿勢が手に入ります。



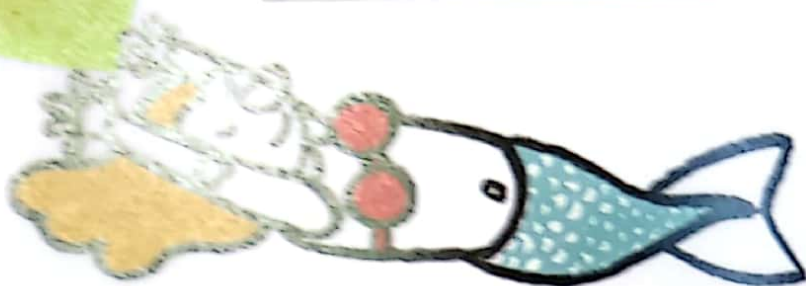


「できてる!」ライン

- ☐ 両肩が床につく
- ☐ 両すねが床につく
- ☐ 太ももとふくらはぎがくっついている
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや悲苦しさが無い

4つのほやしポイント

右腕「肩関節」
右膝「膝関節」
太もも「股関節」
太もも「太腿関節」



グイッと起こしてお腹伸ばし

現代人は前かがみになりがちで、お腹の正面にある腹直筋を硬く縮めて、毎日を過ごしています。ここがほぐれると、ふだんの姿勢や、胃腸の働きも整います。



スタンバイ

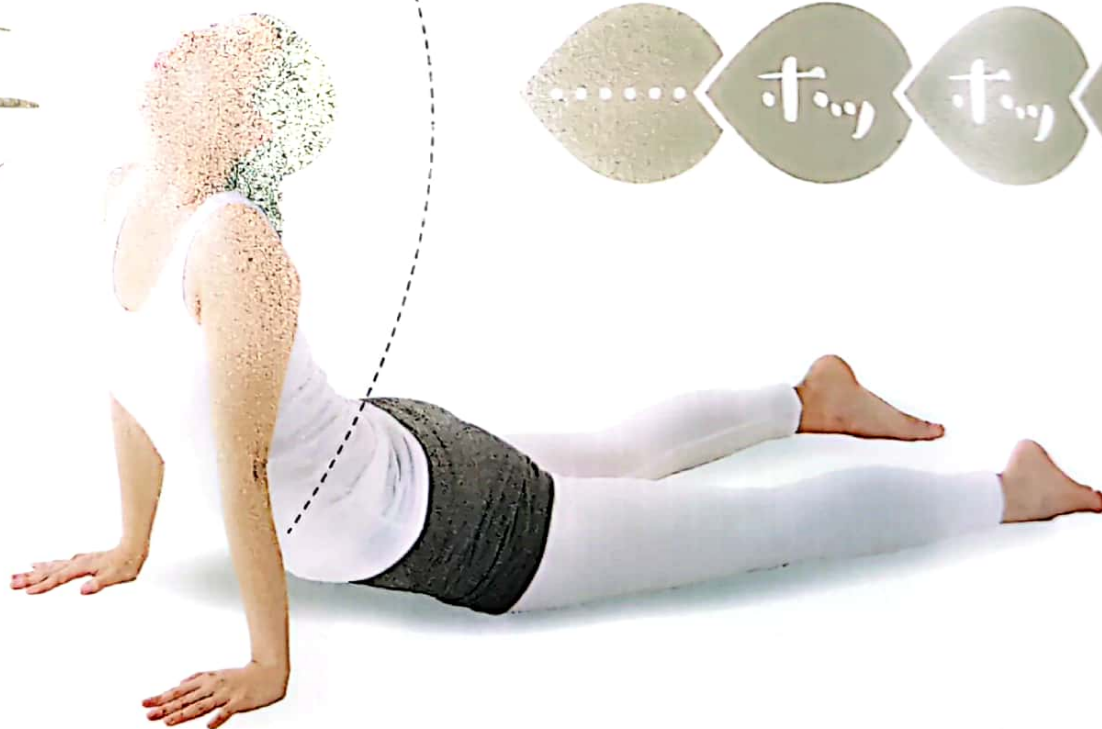
うつぶせになり、両手を胸の横につく



振りかぶり 顔を床に向けて、目を閉じる



キツイ人は、両ひじを床についた姿勢で行ってもOK



8割伸ばし

両ひじを伸ばすようにして上体を起こし、顔を上げて、お腹を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

振り向いてわき腹伸ばし

お腹の両サイドにある腹斜筋は、使われなくて弱っている「くびれ筋」。
日常生活では、体をひねる動きが少ないので、ストレッチで動かしてあげましょう。



スタンバイ

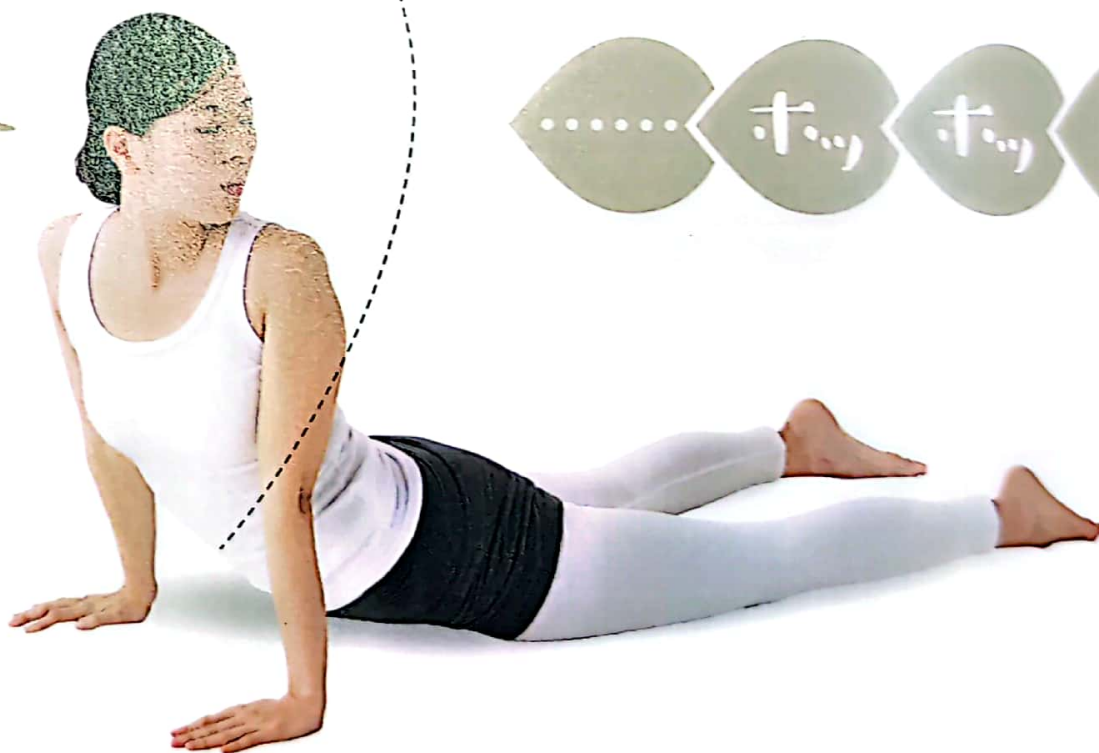
うつぶせになり、両手を胸の横につく



吸う

振りかぶり

顔を床に向けて、目を閉じる



8割伸ばし

両ひじを伸ばすようにして上体を起こし、顔を左側に向けて、右のわき腹を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「正座上体反らし」のためのSTRETCH 3

リクライニングで太もも前伸ばし

ひざの痛みに関わるのが、太もも前側の大腿四頭筋。階段を上るときによく使う大きな筋肉で、鍛えることで基礎代謝アップにもつながります。

スタンバイ

両足を前に伸ばして座る。
左ひざを曲げて足の甲を
床につけ、背すじを伸ばす

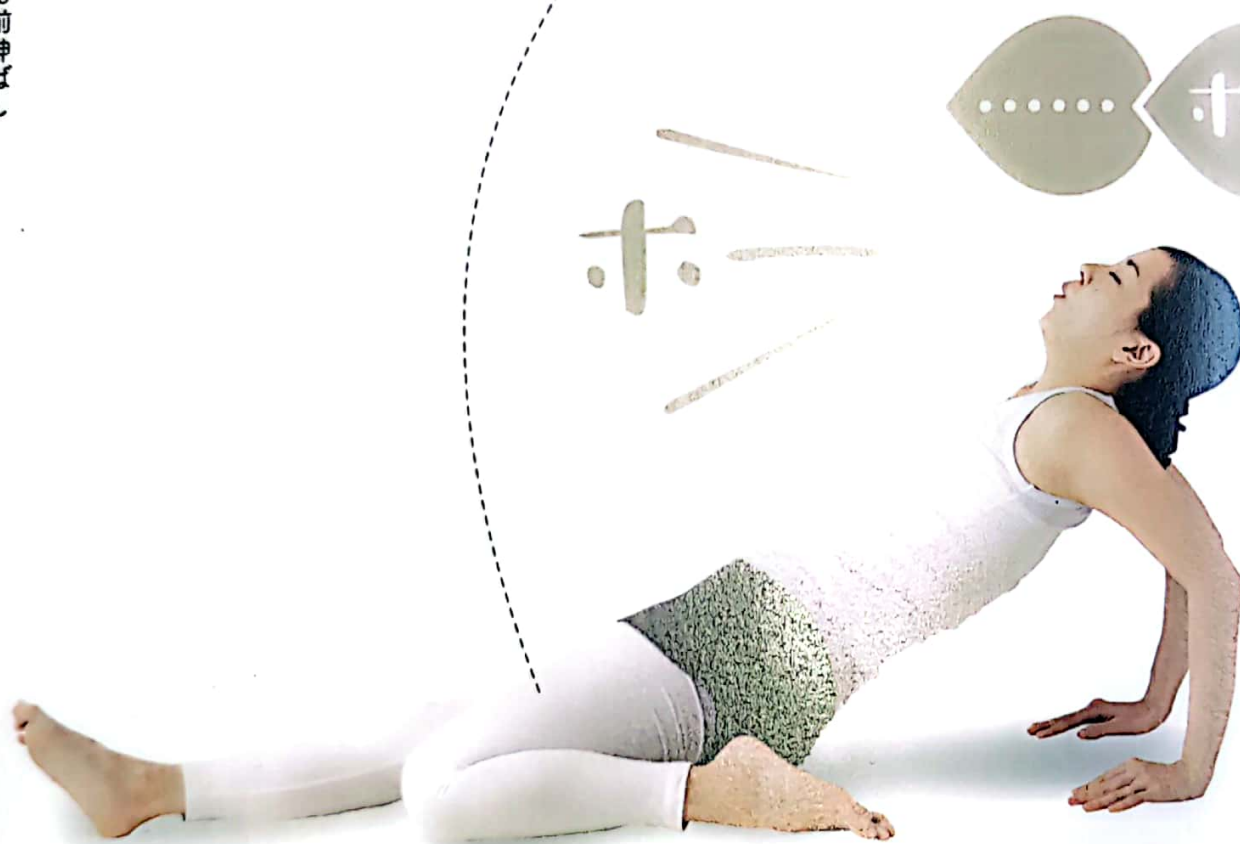


振りかぶり

上体を前に倒して、目を閉じる



ひざを曲げている方の足首が外側に向いてしまうと効果なし。足の甲を床につけましょう



8割伸ばし

両手の指先をお尻側に向けて、体のうしろにつく。両ひじを曲げるようにして上体を軽く倒し、左の太ももの前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。反対側も同様に行う

「正座上体反らし」のためのSTRETCH 4 壁を使って胸の下のほう伸ばし

腕を支える大胸筋下部の筋肉は、パソコン作業や重いバッグを持つことでお疲れぎみです。ここがほぐれると、呼吸が深くなり、また肝臓の動きも改善します。

スタンバイ

壁の横にあぐらで座る。左ひじを顔の高さに上げ、ひじから手のひらまでを壁につける



振りかぶり 上体を左側にひねり、目を閉じる



8割伸ばし

上体を右側にひねり、左の胸の下のほうを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

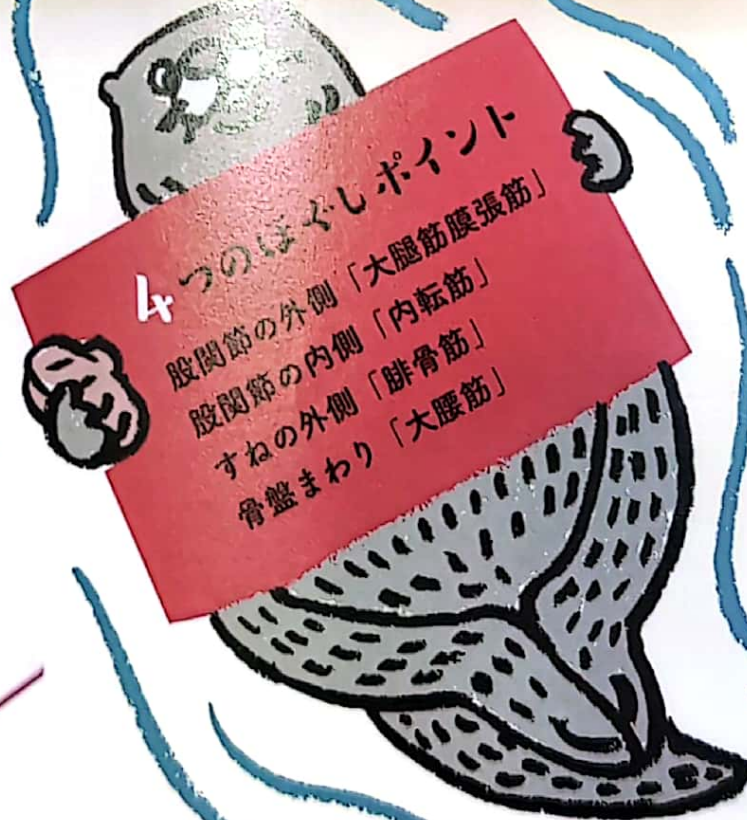
やわらか基本ポーズ その③

カチコチ体の内側をほぐして

あお向け足裏合掌

基本ポーズの最後は、体の内側に
対応する「あお向け足裏合掌」。足
裏どうしがピッタリついて、股関節
がラクに開くようになったら、やわ
らか骨盤美人ともいえるでしょう。
気持ちも落ち着き、このまま眠れて
しまいそうです。

命の土台ともいえる骨盤まわりの
柔軟性が戻るの、腰痛や婦人科系
の不調改善にもつながるうれしい
ポーズです。



「できる！」ライン

- ☐ 両足の裏がくっついている
- ☐ 両ひざの開き方に差がない
- ☐ 腰が反っていない
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない



ツイストして股関節外側伸ばし

現代人は外側重心の人が多く、股関節の外側にある大腿筋膜張筋が張って固まりがちです。ももの太さやO脚といった脚のライン、便秘の改善につながります。

スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる。左腕は肩の高さで横に伸ばす



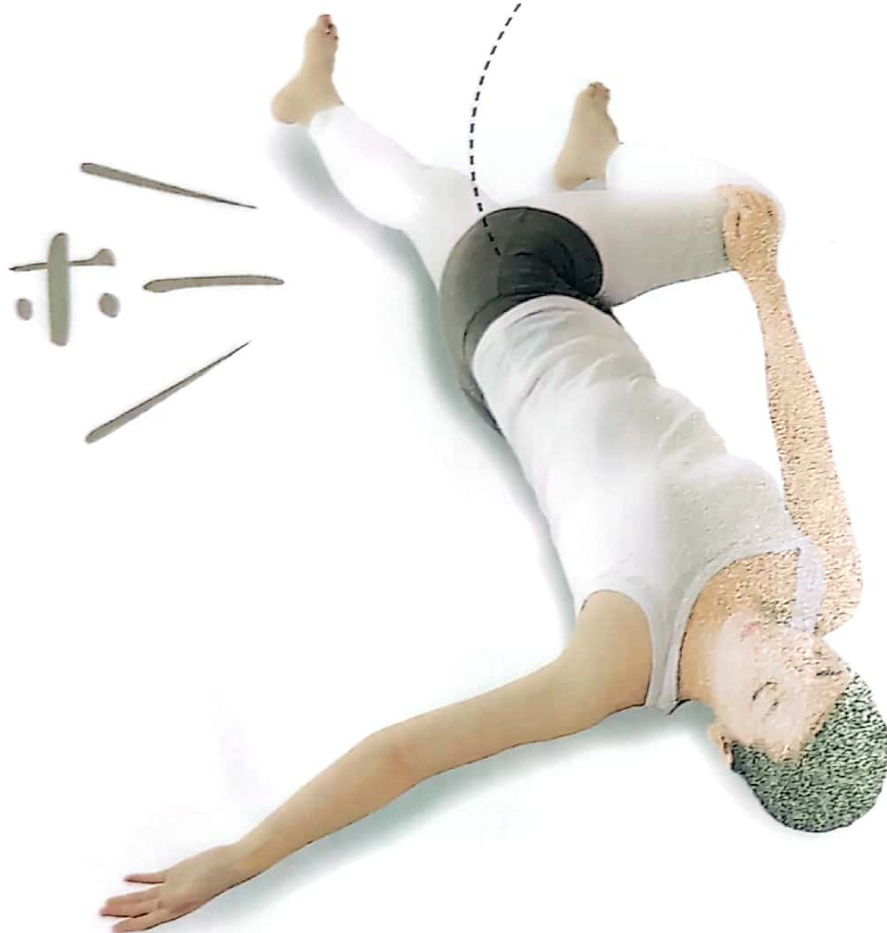
振りかぶり

左脚を左側に倒して、目を閉じる

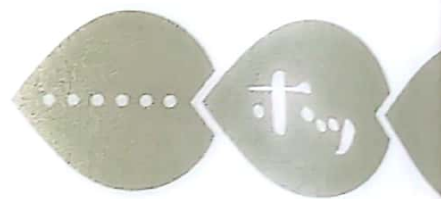


NO GOOD

左足を右側に倒したとき、
体ごと回って左の肩が床
から浮かないように



ホー



8割伸ばし

左足を右側に倒す。右手で左ひざを床に近づけるようにして、股関節の外側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

体重をのせて股関節内側伸ばし

骨盤からももの内側を走る内転筋は、ふだん動かすことが少ないため固まりやすく、お腹の筋肉を下へと引っ張ります。とくに、婦人科系の不調改善には欠かせません。

スタンバイ

ひざを曲げて座る。両手でひざをかかえて、背すじを伸ばす



吸う



振りかぶり

顔をひざに近づけるようにして
上体を丸め、目を閉じる

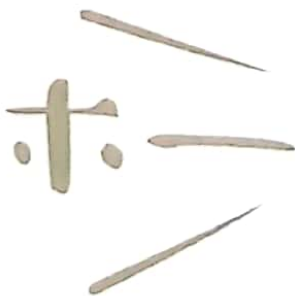
EASY



足の位置が体に近いほうが効きますが、キツイ人はやや離して行ってもOK



ここを
STRETCH



8割伸ばし

足の裏を合わせる。両手で両ひざを開くようにして上体を前に倒し、股関節の内側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

巻き込んですねの外側伸ばし

多くの人が外側重心で疲れやすい、すねの外側の腓骨筋。足首を安定させて、転倒を防ぎます。じつは、^{ぼうこう}膀胱とつながりがあり、全身のむくみにも関係します。

スタンバイ

両脚を前に伸ばして座り、左脚を右の太もものにのせる。左手は左足首を押さえ、右手は左足の小指側をつかむ



吸う



振りかぶり

右手を使って左足を向こう側に反らせ、目を閉じる



NO GOOD

ただつま先を曲げるだけでは効果なし。下から上にひねるように伸ばして



ここを
STRETCH

ホー



……ホッ ホッ

8割伸ばし

右手で左足の小指側を丸めるようにして上にひねり、左のすねの外側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「あお向け足裏合掌」のための STRETCH 4

大きな動きで骨盤まわり伸ばし

骨盤のゆがみ、腰痛の原因1位の大腰筋。体幹と骨盤を支える大切な筋肉で、歩くときの脚の上げ始めで働きます。ぽっこりお腹の解消にも必須です。

スタンバイ

無理のない範囲で開脚して座る。右ひざを曲げて、背すじを伸ばす



振りかぶり

上体を左側にひねる。両手を体のうしろにつき、目を閉じる



上体が傾いて、体重が右腕にのってしまうと効果なし。左腰に体重をのせてひねれば、重心が安定して伸ばしやすい



8割伸ばし

左腕で弧を描くようにして、上体を右側にひねる。
左手を体のうしろまで回して、左の骨盤まわりを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「のびのび」やるから 伸びるんです

この本では、1つのストレッチが10秒くらいということ以外、あえて、頻度や回数を記載していません。

この本のストレッチは、好きなときに、やりたいだけやりましょう。週何回とか、1日に何セットとか、少なくとも何分はやろうとか、そういった「制限」をつけると、窮屈になってしまいます。それだけで、体も縮こまってしまうようです。

おすすめしたいのは、体にも心にも負担がない健康法。義務感や几帳面さはいったん置いておき、代わりにぜひ、やわらかポーズへの憧れやストレッチの楽しさ、心地よさを大切にしてください。

3つのコツで、体に無理なく、すべてに「伸びる」と「縮む」がどちらも含まれるようになっています。

これは食べもので言えば、肉も野菜も入っている「和定食」みたいなもの。偏りがなくバランスがいいから、消化・吸収されやすいのです。

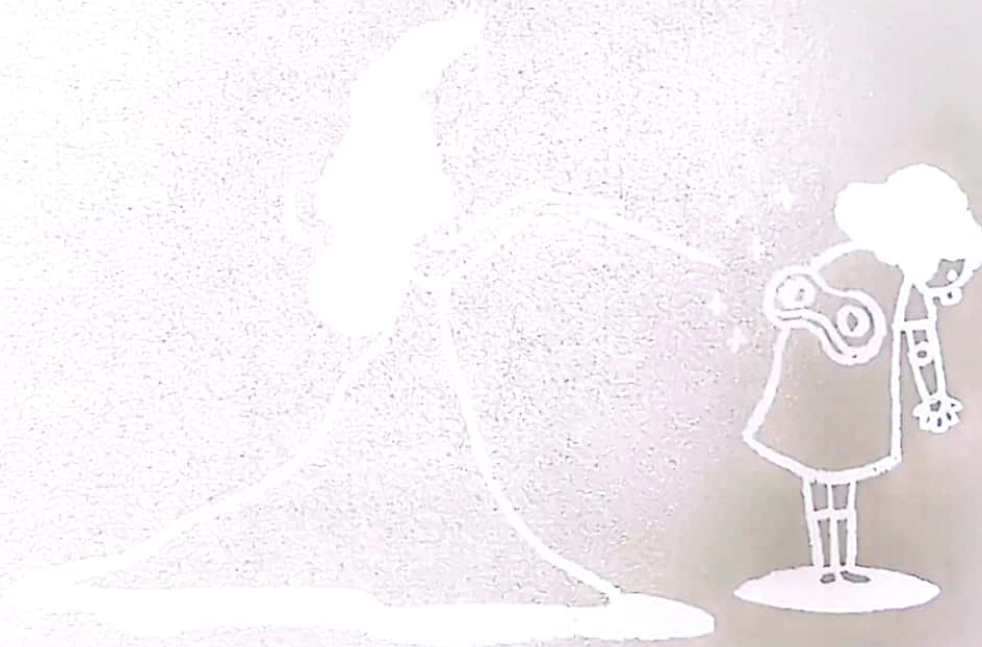
1日1回、お気に入りのものを1つやるだけでも構いませんし、目指したいポーズにつながるものだけを、くり返してもOK。逆に、やりたいだけガッツリやってもらっても、無理なく消化しやすい内容になっているので、安全・安心です。

のびのびと楽しんでもらうのが、いちばん。
自分にあったペースで楽しく、やわらか体に近づいてください。

Chapter 3

やわらか体に 訪れるよろこび

やわらか体になると、
どんないいことがあるのでしょう。
この本で、みなさんに感じてほしい体の変化を
ここで改めて紹介します。



いつからでも、 体はやわらかくなる

Chapter 2では、基本の3ポーズを紹介しました。

これらのポーズと、それを行うために用意したストレッチの数々で、全身がほぐれるようになっていきます。そのため、これまでに紹介したストレッチを行っていれば、体はみるみるやわらかくなっていきます。

なにしろ、**筋肉に寿命はありません。**

使われなくて衰えることはあっても、きちんと使い直して栄養（血流）を
送ってあげれば、いつでも若々しく保てるのです。

飽きの壁

そして、体の隅々まで栄養が
いき渡るようになれば、やわらかさだけでなく、
健康で若々しい体も手に入れることができます。
しかし、やわらかさだけでなく、
健康まで実感するというのは、
なかなか難しいかもしれません。

そこで、この章では、
飽きの壁を乗り越えた先に
待っている、
子どもの頃のような若々しさを
感じるための“魔法”を
かけていきたいと思います。



体が硬くなつた原因と やわらか体のつくり方



体が硬くなつたいちばんの原因は、「体を動かさないこと」にあります。家の片隅に放置されている置き物にほこりがたまるように、あまり動かしていない筋肉や関節には老廃物がたまってしまいます。この老廃物が、体をサビつかせ、動きを悪くしてしまうのです。

また、現代の明る過ぎる光やあふれかえる情報、私たちの体を興奮（＝緊張）させています。緊張は交感神経を働かせて、戦闘モードへとスイッチを入れるため、筋肉はしらすしらずに硬くなってしまうのです。

でも、大丈夫。

体が硬くなった原因がわかったなら、これを解消してあげれば、やわらかくなってあたりまえなのです。そして、「やわらかくなってあたりまえ」この気持ち、より若々しさを引き寄せてくれます。

ストレッチに限らず、運動というのは、脳の使い方によって、効果が大きく変わります。アスリートがイメージトレーニングをするのも、脳をポジティブな状態にもっていき、体のパフォーマンスを高めるためです。

「よいイメージをもつこと」。これが魔法の正体です。

自分がやっていることで、どれほど体がよるこぶのか。そして、これからどんなよいことが起こるのか。そんなイメージを描いて、楽しくストレッチを続けられ、若さと健康をどんどん引き寄せられるようになります。

やわらか体を 手に入れる理由

この本では、夢の「やわらかポーズ」ができるようになることを
ゴールとしています。

無理だと思っていたことができるようになる達成感は、何物にも
代えがたいものです。

でも、それだけではありません。

くわしくは、76ページで紹介しますが、やわらかポーズができる
くらいほぐれた体には、うれしい変化も表れます。そして、心まで
もスツキリとみせてくれるのです。

ストレッチにはたくさんのよろこびが詰まっている。そのことを知れば、きつとやる気も倍増するのではないでしょうか。

では、「飽き」の壁を乗り越えた先に待っている「よろこび」には、いったいどんなものがあるのか、見てみましょう。

おいで



体がやわらかいと、
こんないいことがある

魔法をかけるIIよいイメージをもつ
ために、もっとも有効なのが、スト
レッチを続けた未来に待っている“新
しい自分”を想像することです。

そこで、すでに知っている人もいる
かもしれませんが、ストレッチのメ
リットを改めて紹介します。3つのコ
ツを使ったこの本ならではのメリット
もありますので、これから自分の身に
起こることとして、楽しみながら読ん
でみてください。



Original Merit 骨盤の位置が整う

背骨は体の屋台骨といわれますが、骨盤はまさに屋台。骨盤のズレにより体全体にもズレが生じ、そこからさまざまな不調が引き起こされます。この本のストレッチは、骨盤のズレの根本原因である、筋肉の長さのズレを解消。これにより、骨盤がしぜんと元の位置に戻ります。

Merit 免疫力が上がる

血流がよくなると、免疫細胞が活発になり、体の隅々まで栄養が届くため、病気になりにくい体になります。また、血液は体の熱のもとになるので、冷え性なども緩和していきます。

Original Merit 筋力が上がる

ジャンプするときは、一度しゃがみ込んでから跳びますよね？ じつは、筋力というのは、筋肉の大きさというよりも、この伸び縮みが重要なのです。この本のストレッチのコツである、「振りかぶり」を使うことで、“よく伸び、よく縮む筋肉”を手に入れられ、筋力もアップします。

Merit 心までほぐれる

「頭に血が上る」とは、興奮した人を指す言葉ですが、実際、全身に血が巡らず頭にばかり血がいくような状態だと、思考が固くなる傾向にあるようです。でも、その血を体内にスーッと流してあげれば、心までスーッとほぐれて軽くなります。

戻ってくるのじゃー！



Original Merit 体幹が強くなる

骨盤が安定すれば、土台が頑丈になるため、体幹も強くなります。また、「ラフタープレス」により横隔膜が活性化し、さらには横隔膜とつながっている腸腰筋も強くしなやかになります。強い体幹は、代謝を上げて、やせやすさを高め、血流を支え、心身を安定させるという、まさに健康への好循環を生み出します。



目指せ！

夢のやわらかポーズ

このあとのChapter 4では、さらに難易度と憧れ度の高いやわらかポーズを用意しています。

最初は、なかなか難しいかもしれませんが、でも、ポーズに関わる筋肉をひとつひとついていねいにほぐしていけば、だんだんとできるようになっていきます。

Chapter 2で紹介したストレッチも含めて続けていけば、理想のやわらか体に近づくだけでなく、健康への道もさらに開けることでしょう。

達成するよろこび

健康になるよろこび

心がすこやかになるよろこび……

ストレッチって
ステキね!!



ストレッチを行うことで、あなたの身にかかることは、「よろこび」と「楽しさ」しかありません。

なので、これから新しい趣味として、ぜひストレッチを続けてください。

そして、やわらかポーズがいくつかできるようになったら、思いきってジムやヨガの教室に行ってみるのも、おもしろいかもしれません。そこで出会う人たちは、あなたのことを「めっちゃくちや体がやわらかい人」という目で見ることでしょう。

カチコチさんから、やわらかさんになったあとの出会い。

こんな楽しみまで訪れるのが、ストレッチです。というわけで、これから紹介するポーズで、さらなるストレッチの「よろこび」を感じてください。



「気持ちいい!」を 味わうことでグ〜ンと伸びる

食事をおいしく味わうと、栄養の吸収がよくなるそうです。じつはストレッチも同じで、「気持ちよさ」を味わおうとすると、効果がより上がります。いったい、どうしてでしょうか？

それは、意識したところに血が集まって、筋肉が活性化するから。

たとえば「顔が赤いよ」といわれて、さらに顔が赤くなる。そんなシーンに出会ったことはないでしょうか。これを、「上気する」といいます。意識、つまり気が上に集まることで、血が集まって赤くなったということです。この体の仕組みを、ぜひストレッチでも活かしましょう。

伸び感を味わうようにすれば、伸ばしたい部位にどんどん血が集まって、その潤いでほぐれやすくなります。

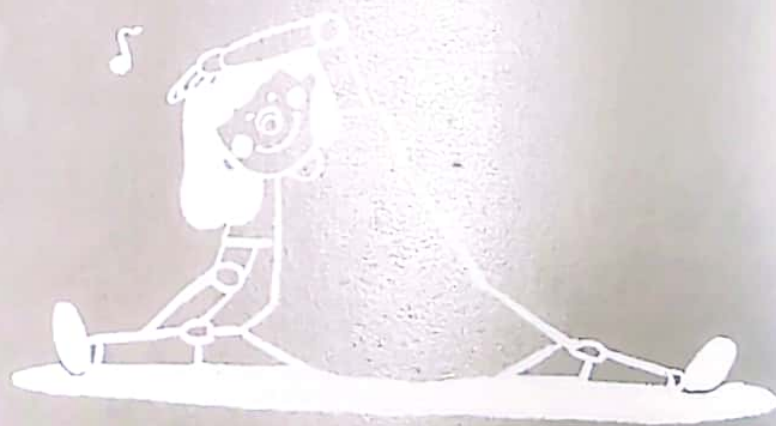
せっかくストレッチをするなら、“ながら”でなく、自分の体と会話するつもりで、集中、集中！

ほんの数分でも、しっかり関心をもってもらえた体は、上機嫌になります。それは必ず、心と体の大切な栄養になっていくでしょう。

Chapter 4

各部位の 柔軟性をつくる やわらかポーズ6

的確に筋肉をストレッチしていけば、
あのポーズだって夢じゃない！
少しずつかたちができあがるにつれて、
体もどんどんよい方向へと変わっていきます。



首、肩、腕をやわらかくして

牛の顔のポーズ

背中側で両手をつなぐことで、左右の柔軟性の差に気づきやすい「牛の顔のポーズ」。肩甲骨のやわらかさがポイントです。きっと、苦手な方向があると思いますが、筋肉をひとつずつほぐしてあげれば、左右差なくスムーズにつなげるようになります。

肩まわりの血流がよくなり、こりも解消。さらには、全身の代謝も高めてくれるので、やせやすさにもつながります。

「できてる！」ライン

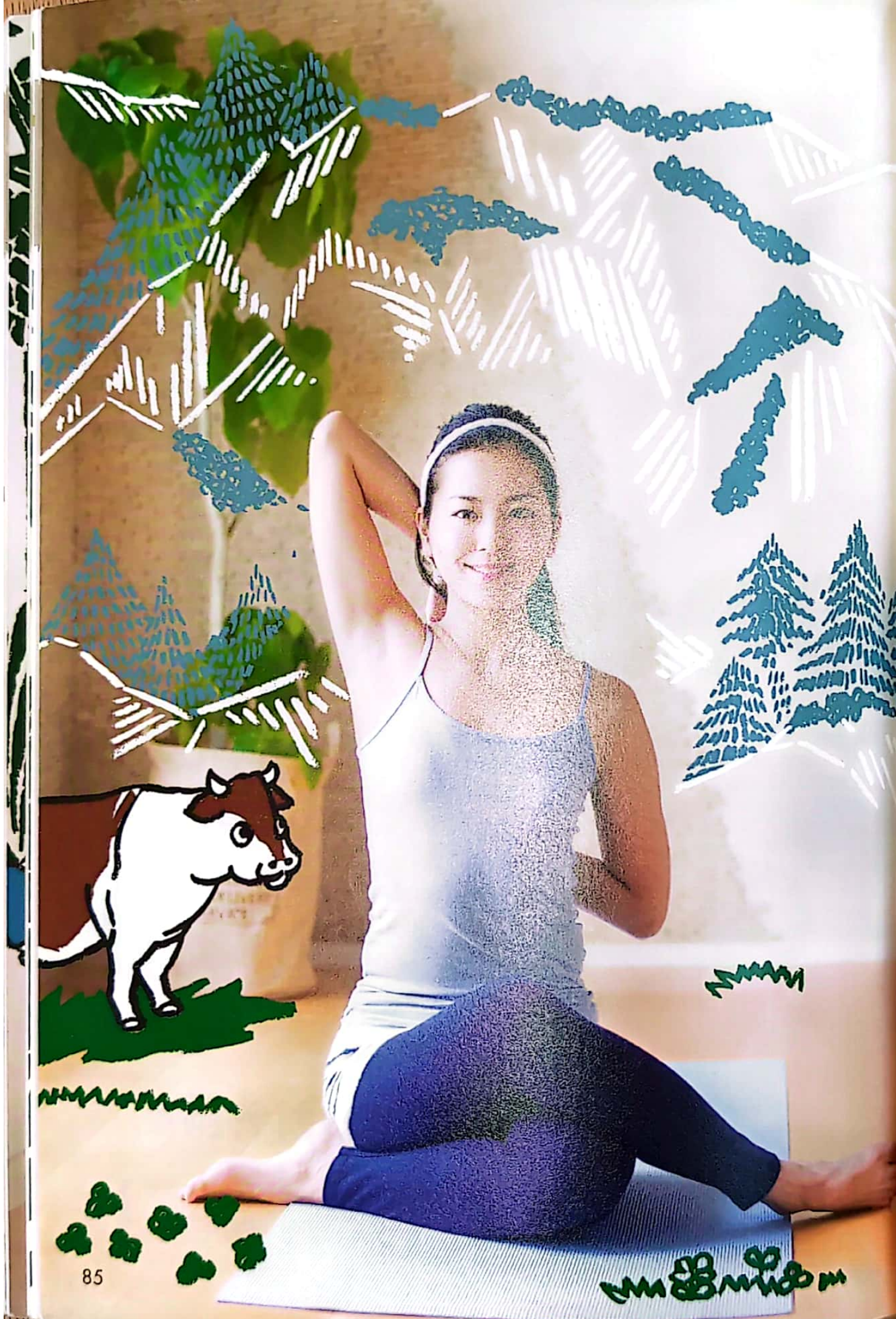
- ☐ 両手の指先を背中につなげる
- ☐ 左右の差が大きい
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない



6つのほぐしポイント

お尻の外側「中殿筋」
上腕の前側「上腕二頭筋」
上腕のうしろ側「上腕三頭筋」
首のうしろ側「僧帽筋」
肩「三角筋」
わきの下「前鋸筋」





ひざを倒してお尻伸ばし

お尻の外側にある中殿筋。姿勢筋といわれ、立っているときに骨盤を安定させます。
心臓とつながりがあり、血流がよくなるうえに、お尻も引き締めてくれます。



スタンバイ

あお向けになり、両ひざを立てる



吸う (Suu) (Inhale)

振りかぶり

右足を左ひざにのせ、目を閉じる



NO GOOD

上体もいっしょに回って腰が浮いてしまうと、効果なし。胸は上に向けたままで



ホー



ホッ ホッ

8割伸ばし

右足で左ひざを押すようにして右側に倒し、左のお尻の外側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

リクライニングで上腕の前伸ばし

「力こぶ」といわれるのが、上腕二頭筋。パソコン作業などでひじを曲げていると、硬くなります。肩こりや猫背に有効な、まさに“縁の下の力もち”筋です。

スタンバイ

両脚を前に伸ばして座る



吸う



振りかぶり

両ひじを曲げて胸の前で交差させる。
背すじを伸ばし、目を閉じる



8割伸ばし

両手の指先をお尻側に向けて、体のうしろにつく。ひじを曲げるようにして上体を軽く倒し、上腕の前側を伸ばす

ホーと息を吐き切ったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

「牛の顔のポーズ」のためのSTRETCH 3 持ち上げて上腕のうしろ伸ばし

二の腕のたるみやすい筋肉が、上腕三頭筋。肩甲骨を外側に引っ張り、猫背や肩こりを悪化させる黒幕です。背中や腕の引き締めのためにも、ぜひケアを。

スタンバイ

あぐらで座る。左手は左肩に、右手は左ひじにあてて、背すじを伸ばす



吸う

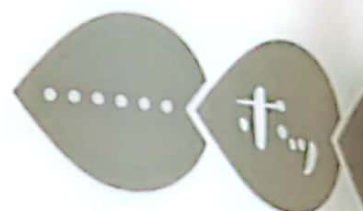
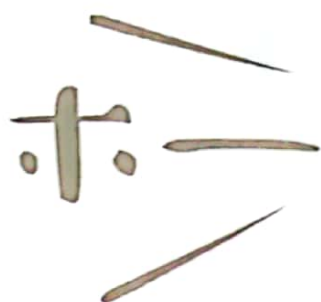


振りかぶり

顔を軽く下に向けて、目を閉じる



うしろから見たところ。
左ひじは真上に上げて



8割伸ばし

左ひじを真上に上げる。右手で左ひじを引く
ようにして、左の上腕のうしろ側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「牛の顔のポーズ」のためのSTRETCH 4

じんわり首のうしろ伸ばし

肩こりの原因1位が、首のうしろ側にある僧帽筋。うつ向くと、頭の重さで引っ張られ、疲れてしまいます。脳の働きも活性化するので、毎日ケアしたいポイントです。

スタンバイ

あぐらで座る。左手は体の横につき、右手は後頭部にあてて、背すじを伸ばす



吸う

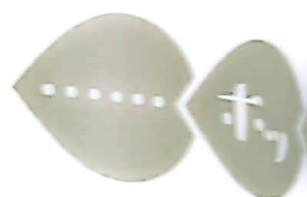
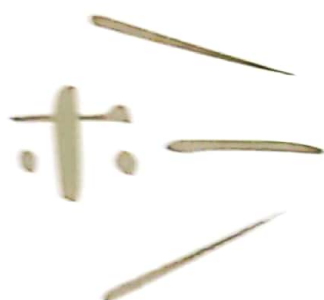


振るかぶり

顔を右ななめ上に向けて、目を閉じる



背中を丸めてしまうと効果なし。背すじは伸ばしたまま、首を倒しましょう



8割伸ばし

右手で頭をななめ前に押すようにして、左の首のうしろ側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「牛の顔のポーズ」のための STRETCH 5 グルッと回して肩伸ばし

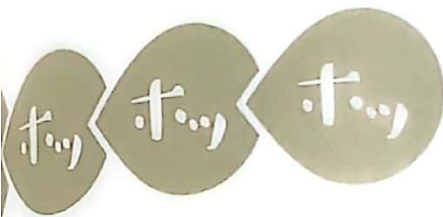
肩口にある三角筋は、腕と肩をつないでいます。パソコンやスマホ中に腕をずっと浮かせてくれている、けなげな筋肉。四十肩の予防や、脂肪燃焼にも一役買います。

スタンバイ

あぐらで座る。両ひじをつかむようにして腕を組み、背すじを伸ばす



吸う



振りかぶり

顔は正面を向いたまま、両腕を左側に回して、目を閉じる



NO GOOD

上体もいっしょに回ってしまうと効果なし。顔と胸は正面をキープして



ホー



ホッ

8割伸ばし

両腕を右側に回し、右手で左ひじを引くようにして、左の肩を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

壁を使ってわきの下伸ばし

ろっ骨の側面にある前鋸筋。肺との関係が深く、焦りや集中で「息を詰める」と固まります。不安感の解消のためにも、やさしくゆるめてあげましょう。

スタンバイ

壁の横にあぐらで座る。左手を肩の高さに上げ、体より少し後方で指先をうしろに向けて壁につく



吸う



振りかぶり

上体を左側にひねり、目を閉じる



NO GOOD

ひじの位置が下がってしまわないように。まっすぐ肩の高さをキープして



8割伸ばし

上体を右側にひねり、左のわきの下のほうを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

胸、お腹をやわらかくして

コブラのポーズ

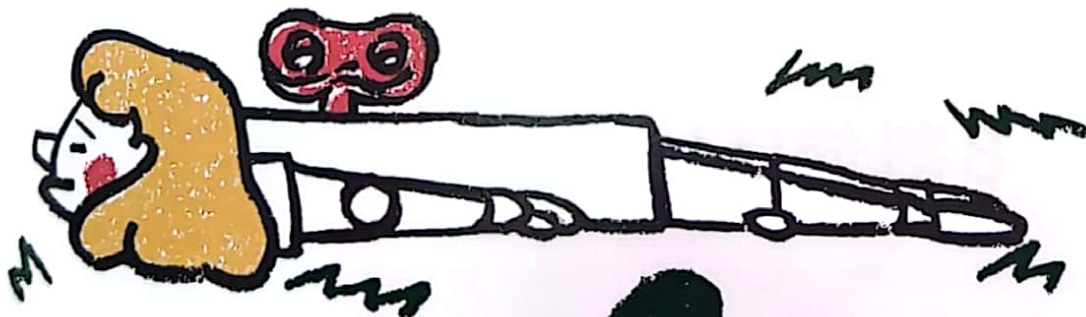
じつは、なかなかきれいにキメられないのが、この「コブラのポーズ」です。しなやかに反った背骨は、若さの証し。首までグイーンと伸ばせば、新鮮な空気をたっぷり体に取り込むことができます。

お腹まわりをストレッチで刺激してあげることで、トラブルを感じがちな内臓の活性化も促されます。ぽっこりお腹といわれる、いや々な体形を改善できるメリットも。



「できてる」ライン

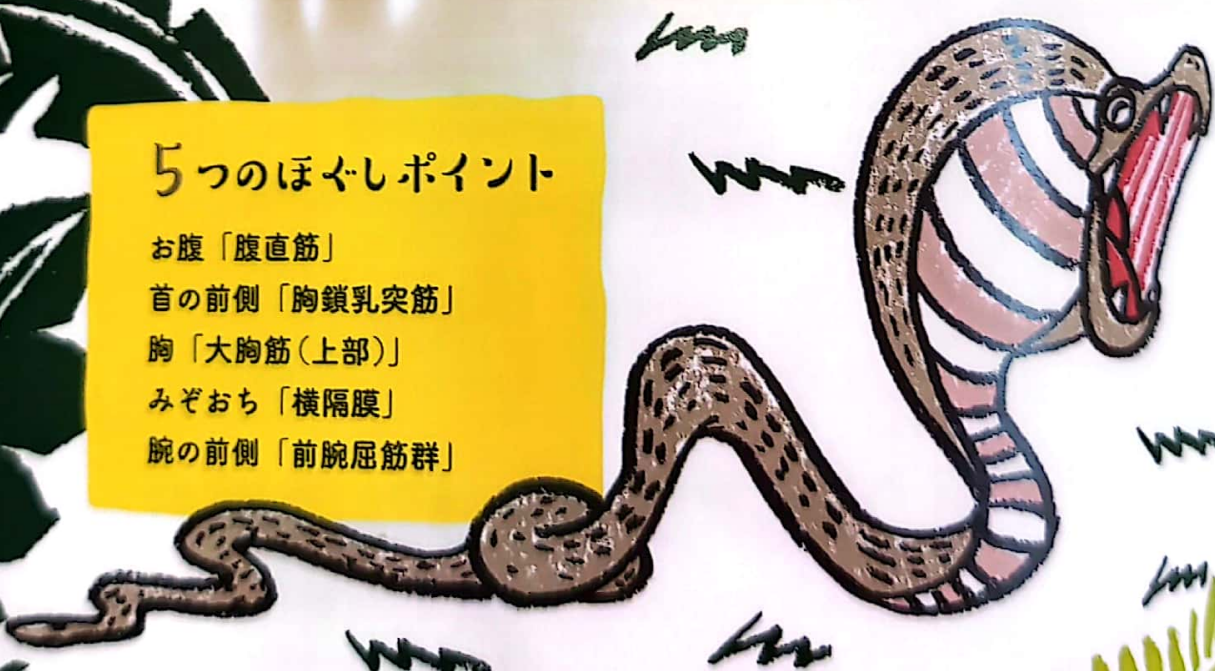
- ☐ 胸から上が床に対して垂直になる
- ☐ ひじがまっすぐ伸びている
- ☐ 股関節が床につく
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない





5つのほぐしポイント

- お腹「腹直筋」
- 首の前側「胸鎖乳突筋」
- 胸「大胸筋(上部)」
- みぞおち「横隔膜」
- 腕の前側「前腕屈筋群」



「コブラのポーズ」のためのSTRETCH 1

グイッと起こしてお腹伸ばし

※P50でも、くわしく紹介しています



スタンバイ

うつぶせになり、両手を肩の横につく



振りかぶり 顔を床に向けて、目を閉じる

EASY



キツイ人は、両ひじを床についた姿勢で行ってもOK

ここを
STRETCH



ホー



ホッ ホッ

8割伸ばし

両ひじを伸ばすようにして上体を起こし、顔を上げて、お腹を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

やさしく首の前伸ばし

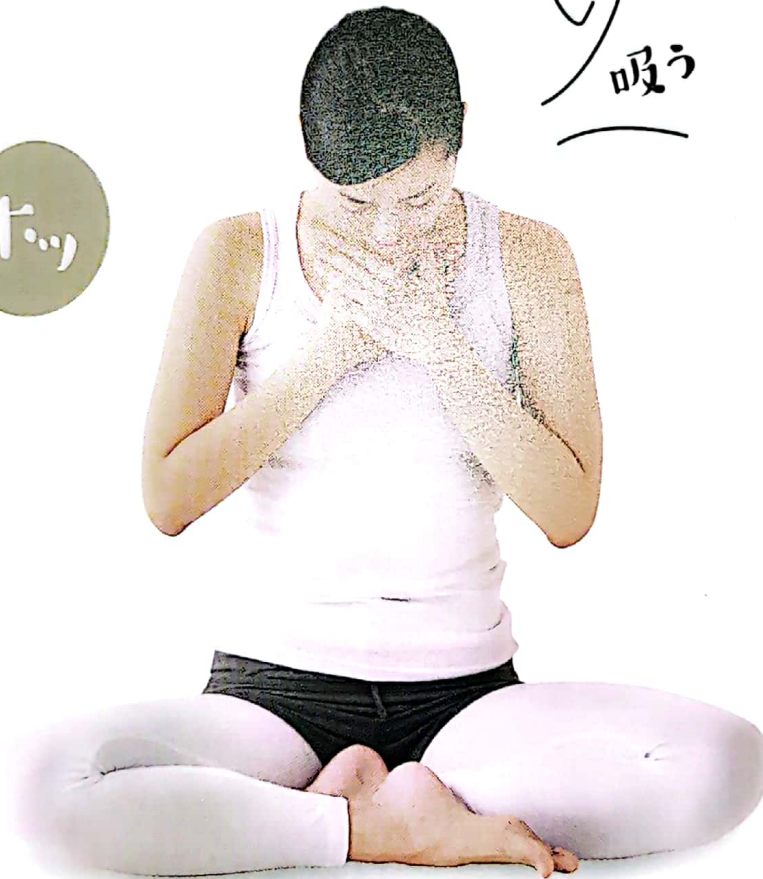
首の前側にある胸鎖乳突筋は、リンパ節の扉のような存在。ここがやわらかくなれば、老廃物の排出がスムーズになり、肌荒れ、顔のむくみ、全身の不調改善にも効果的です。

スタンバイ

あぐらで座る。両手で鎖骨の下を押さえて皮膚を少し下げ、背すじを伸ばす



吸う



振りかぶり 顔を下に向けて、目を閉じる

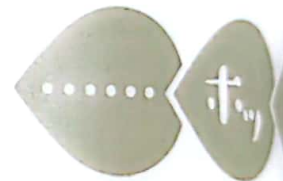
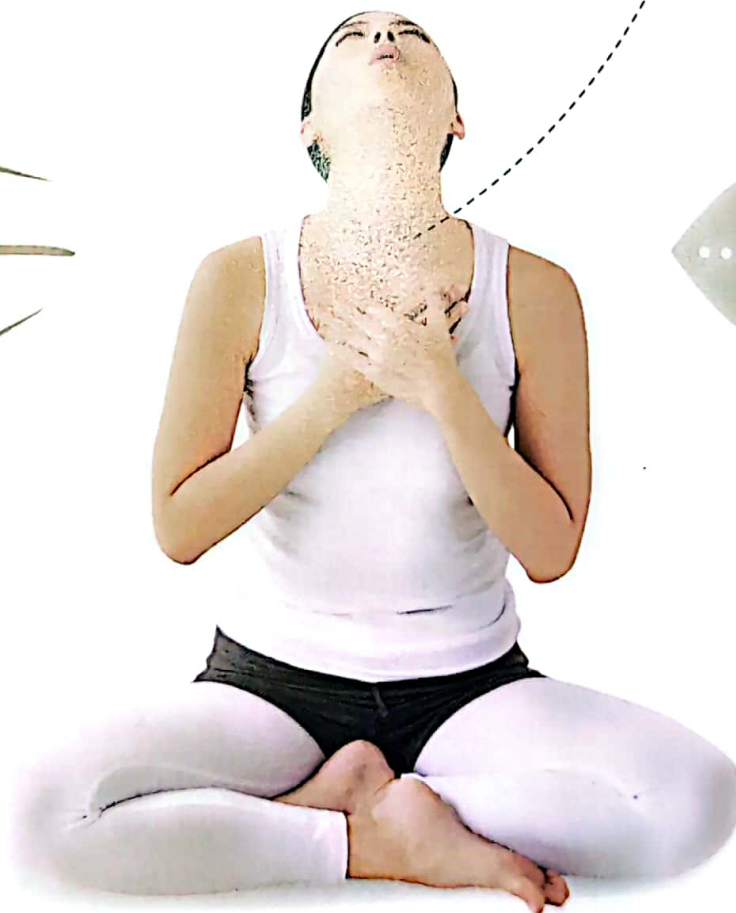


NO GOOD

ついグッと力を入れて
歯を食いしばらないよ
うに。「ホ」の口でリ
ラックスしましょう



ホー



8割伸ばし 顔をゆっくり上に向け、首の前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

壁を使って胸の上のほう伸ばし

鎖骨のすぐ下が、大胸筋の上部。肩こりに関わる筋肉で、縮み疲れすると猫背になってしまいます。肺の働きを助け、呼吸をラクに、深くしてくれます。

スタンバイ

壁の横にあぐらで座る。左ひじを肩の高さに上げ、ひじから手のひらまでを壁につける



吸う



振りかぶり 上体を左側にひねり、目を閉じる



8割伸ばし

上体を右側にひねり、左の胸の上のほうを伸ばす

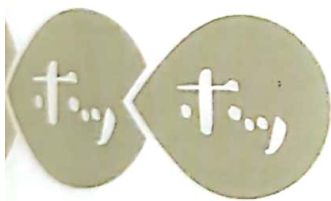
ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「コブラのポーズ」のためのSTRETCH 4 軽い刺激とともにみぞおち伸ばし

みぞおちあたりを横断している横隔膜は、最大の「呼吸筋」。深い呼吸やリラックスを促すので、不安、イライラ、眠れないといった神経症状にも効果的です。

スタンバイ

あぐらで座る。両手の小指をろっ骨の下にそわせるようにして、あてる



振りかぶり

上体を丸め、両手を押し込んで、目を閉じる



GOOD

両手はろっ骨の下に
そわせるようにあて
て、グッと押し込む



ホー

ホー

8割伸ばし

両手の押し込みはそのまま、上体を起こす。
顔を上に向け、みぞおちを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

体重をのせて腕の前伸ばし

ひじから先の筋肉が、前腕屈筋群です。気づいていない人が多いのですが、キーボード操作で疲れがたまっています。この筋肉がゆるむと、睡眠の質も高まります。

スタンバイ

あぐらで座り、両手を体の前につく



吸う

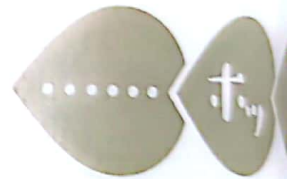


振りかぶり

手のひらを返して甲を床につけ、目を閉じる



ホー



8割伸ばし

両手首を前に出すようにして、手のひらを床につける。
ひじを伸ばすように押し出して、腕の前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

やわらかポーズ その ③

背中、腰、股関節をやわらかくして

開脚前屈

パカッと脚が180度を開き、胸が床にピッタリとつく「開脚前屈」は、まさにやわらかさの象徴。多くの人が夢見るポーズです。

しかもこのポーズ、全身の血流がよくなり、冷えやむくみといった、多くの女性がかかえる悩みも解消してくれます。理想のやわらかさにどんどん近づく自分を楽しみながら、ストレッチしましょう。



「できてる！」ライン

- ☐ 両ひざが伸びている
- ☐ 両脚が 180 度を開く
- ☐ 胸が床につく
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない



5つのほぐしポイント

太ももの裏側「ハムストリング」
肩「ローテーターカフ」
背中「広背筋」
腰「腰方形筋」
股関節の内側「内転筋」

「開脚前屈」のためのSTRETCH 1

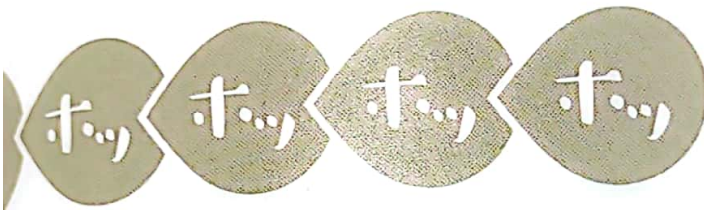
引き寄せて太ももの裏側伸ばし

※ P42 でも、くわしく紹介しています



スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる



振りかぶり

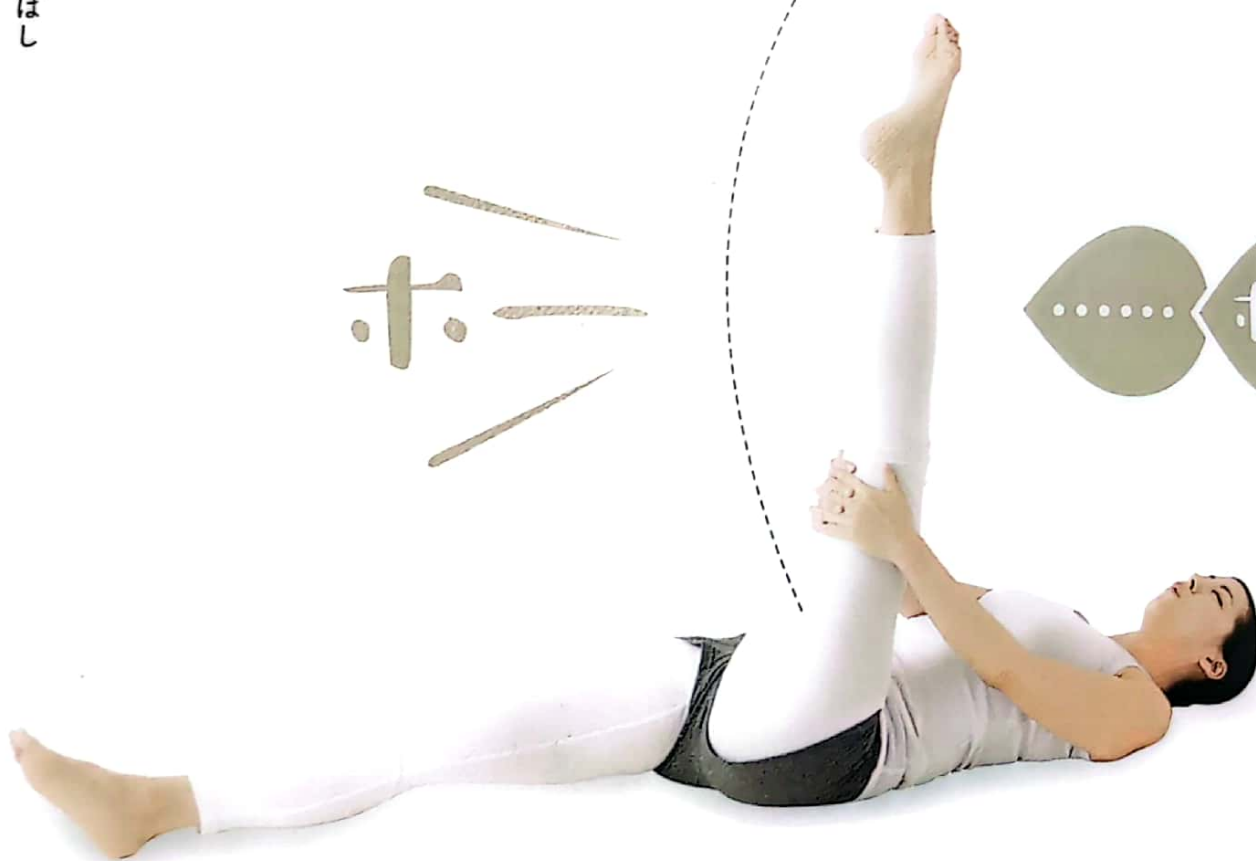
左のかかとをお尻に近づける。
両手を左脚にそえ、目を閉じる



足首を曲げつつ引き寄せると、
太ももの裏側にさらに効きます



引き寄せて太ももの裏側伸ばし



8割伸ばし

両手を左ひざの裏で組み、左脚を上げる。両手で脚を
胸に近づけるようにして、左の太ももの裏側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

グルッとひねって肩伸ばし

肩甲骨を支えるローテーターカフは、肩と腕をうしろ側でつないでいます。四十肩の原因1位の筋肉で、心臓と関連が深く、血流にも影響を及ぼします。

スタンバイ

あぐらで座る。左腕は手のひらを前に向けて伸ばし、右手は左手首をつかんで、背すじを伸ばす



振りかぶり

両腕を左側に回して、目を閉じる



NO GOOD

腕を回す方向がななめに下がったり、上がったりしないように



ここを
STRETCH

ホー



ホー

8割伸ばし

両腕を右側に回し、右手で左腕を引くようにして、左の肩のうしろ側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「開脚前屈」のためのSTRETCH 3

両腕を上げて背中伸ばし

広背筋は、背中側で腕を支える筋肉。肩の高さや、骨盤の位置を決める「姿勢筋」で、若々しいスタイルづくりに必須です。消化・吸収も助け、美ボディの強い味方に。

スタンバイ

あぐらで座る。左腕は手のひらを前に向けて頭上に伸ばし、右手は左手首をつかんで、背すじを伸ばす



振りかぶり 上体を左側に倒して、目を閉じる



NO GOOD

上体をななめ前に倒して
しまうと、うまく伸びない。
真横に倒すように



ホー

ホッ

8割伸ばし

上体を右側に倒し、右手で左腕を
引くようにして、左の背中を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「開脚前屈」のためのSTRETCH 4

グーッと傾けて腰伸ばし

腰の左右にある腰方形筋は、座っている間ずっと体重を支える働きをします。腰痛をいちばん感じやすいところで、ゆるめると便秘の改善も期待できます。

スタンバイ

あぐらで座る。両手を体の横につま。背すじを伸ばす



振りかぶり 上体を左側に倒して、目を返じる

「開脚前屈」のためのSTRETCH 4

グーッと傾けて腰伸ばし

腰の左右にある腰方形筋は、座っている間ずっと体重を支える屋台骨です。腰痛をいちばん感じやすいところで、ゆるめると便秘の改善も期待できます。

スタンバイ

あぐらで座る。両手を体の横につき、背すじを伸ばす



振りかぶり 上体を左側に倒して、目を閉じる

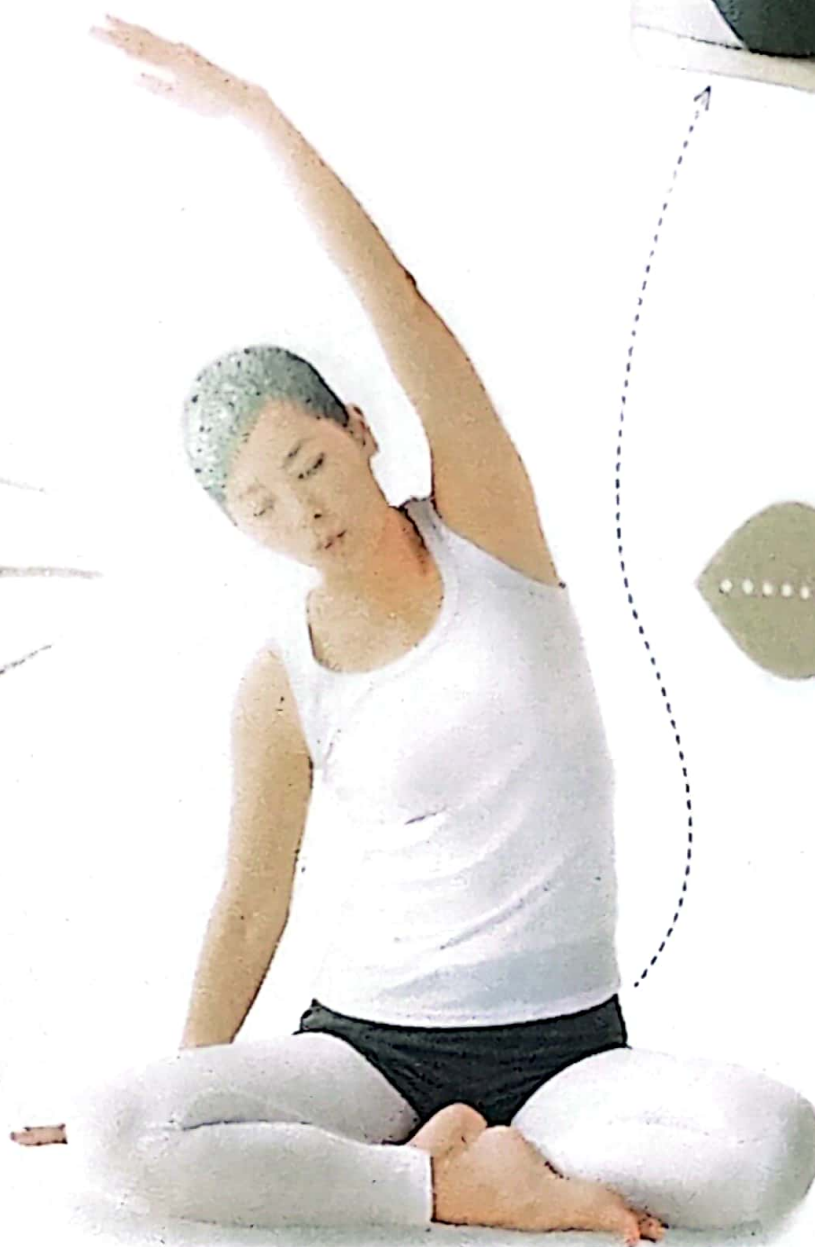


NO GOOD

上体をななめ前に倒してしまうと、うまく伸びない。
真横に倒すように



ホー



8割伸ばし

左腕を上げて上体を右側に倒し、
左の腰を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「開脚前屈」のためのSTRETCH 5

体重をのせて股関節内側伸ばし

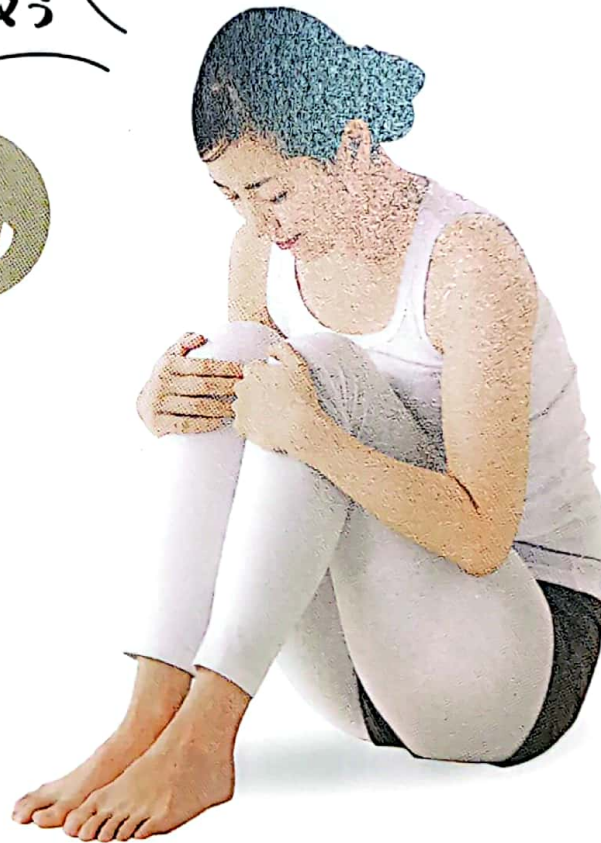
※ P62 でも、くわしく紹介しています

スタンバイ

ひざを曲げて座る。両手でひざをかかえて、背すじを伸ばす



吸う



振りかぶり

顔をひざに近づけるようにして
上体を丸め、目を閉じる

EASY



体重をのせて股関節内側伸ばし

足の位置が体に近いほうが効きますが、キツイ人はやや離して行ってもOK



8割伸ばし

足の裏を合わせる。両手で両ひざを開くようにして上体を前に倒し、股関節の内側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

お尻、股関節をやわらかくして

前後開脚

体のやわらかさに自信がある人で
さえ、ばっちりキメるのは難しい
「前後開脚」。開脚前屈よりさらに難
しいともいわれており、脚がスラッ
と伸びる、憧れ度の高いポーズです。
ここでは、下半身を重点的にほぐ
していくので、たるみやすいお尻、
太ももまわりも、キュッと引き締め
られます。



5つのポイント

- お尻「大殿筋」
- お尻の奥「梨状筋」
- 太ももの裏側「ハムストリング」
- 太ももの前側「大腿四頭筋」
- 股関節の内側「内転筋」

「できてる!」ライン

- ☐ 両ひざが伸びている
- ☐ 前に伸ばした脚の太ももが床につく
- ☐ 上体が垂直に立っている
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない



「前後開脚」のための STRETCH 1

引き寄せてお尻全体伸ばし

座っている間中つぶされてしまっているのが、お尻のほっぺた、大殿筋。骨盤を立て、ヒップアップするための要の筋肉です。



スタンバイ

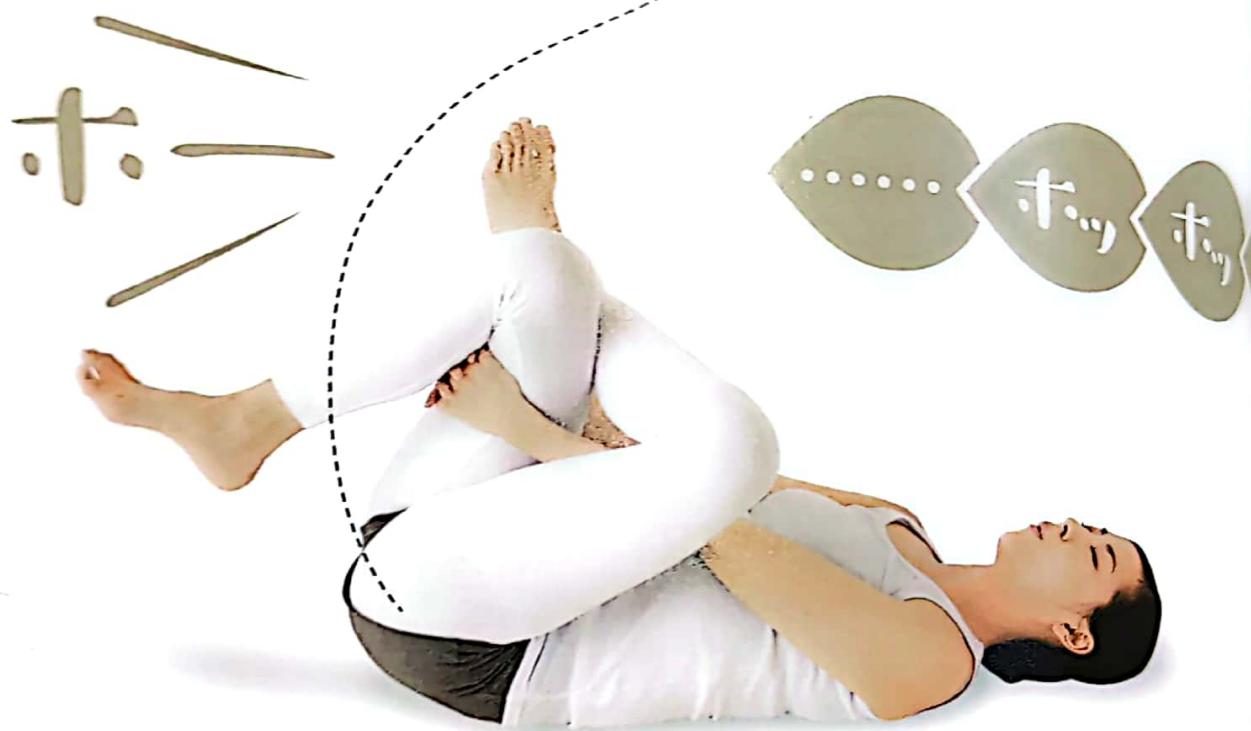
あお向けになり、両ひざを立てる



振りかぶり 左脚を右ひざにのせ、目を閉じる



上にきた脚がななめになってしまうと効果なし。
ひざ下はできるだけ胸と平行になるように



8割伸ばし

両手を右脚の裏で組む。両手で脚を胸に近づけるようにして、左のお尻を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

「前後開脚」のための STRETCH 2

じんわりお尻の奥のほう伸ばし

お尻の奥にある梨状筋は、ハイヒールによって疲れがち。ほぐれて力を取り戻すと、お尻がキュッと引き締まります。坐骨神経痛や、足のしびれにも有効です。



スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる



吸っ



振りかぶり 左脚を左側に倒して、目を閉じる

前後開脚

じんわりお尻の奥のほう伸ばし



8割伸ばし

右手は左足首、左手は左ひざをつかむ。
両手で左ひざを右の肩に近づけるよう
にして、左のお尻の奥を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

引き寄せて太ももの裏側伸ばし

※ P42 でも、くわしく紹介しています



スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる



振りかぶり

左のかかとをお尻に近づける。
両手を左脚にそえ、目を閉じる

STEP
UP!

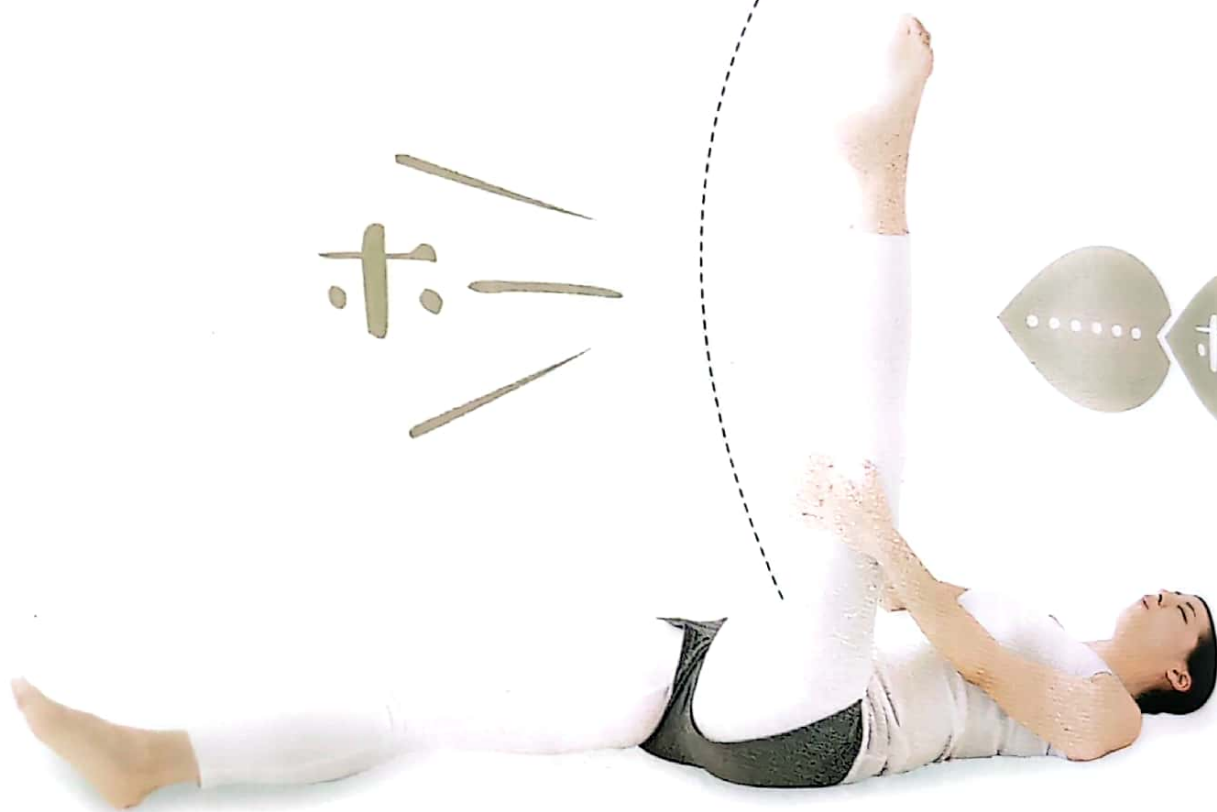


足首を曲げつつ引き寄せると、
太ももの裏側にさらに効きます



引き寄せて太ももの裏側伸ばし

ホー



8割伸ばし

両手を左ひざの裏で組み、左脚を上げる。両手で脚を
胸に近づけるようにして、左の太ももの裏側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

リクライニングで太もも前伸ばし

※ P54でも、くわしく紹介しています

スタンバイ

両脚を前に伸ばして座る。
左ひざを曲げて足の甲を
床につけ、背すじを伸ばす



振りかぶり

上体を前に倒して、目を閉じる

GOOD

NO GOOD



ひざを曲げている方の足首が外に向いてしまうと効果なし。足の甲を床につけましょう

ここを
STRETCH



8割伸ばし

両手の指先をお尻側に向けて、体のうしろにつく。両ひじを曲げるようにして上体を軽く倒し、左の太ももの前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。反対側も同様に行う

体重をのせて股関節内側伸ばし

※ P62でも、くわしく紹介しています

スタンバイ

ひざを曲げて座る。両手でひざをかかえて、背すじを伸ばす



吸う



振りかぶり

顔をひざに近づけるようにして
上体を丸め、目を閉じる

EASY



足の位置が体に近いほうが効きますが、キツイ人はやや離して行ってもOK



ホー



ホッ ホッ

8割伸ばし

足の裏を合わせる。両手で両ひざを開くようにして上体を前に倒し、股関節の内側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

脚をやわらかくして

Y字バランス

かなりの難関「Y字バランス」。

体操選手やバレリーナがやっているのを見て、うらやましく思ったこともあるのではないだろうか。これができるようになったら、特技として自慢もできますね。

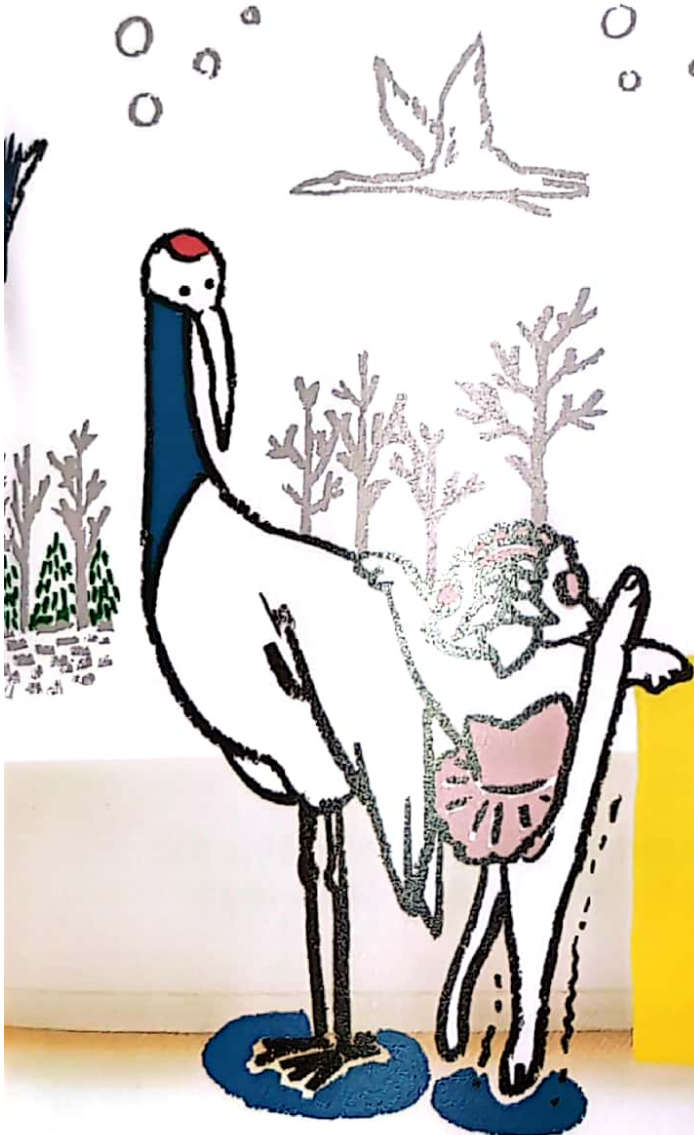
ポーズが美しくキメられるようになった頃には、体幹力も相当養われていることでしょう。下半身の血流もよくなり、脚のラインも理想に近づいているはずです。

「できてる！」ライン

- ☐ 片足でよろけずに立てる
- ☐ かかとが肩より上がっている
- ☐ 上げている脚のひざが伸びている
- ☐ 上体が垂直に立っている
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ 力みや息苦しさがない

5つのほぐしポイント

太ももの裏側「ハムストリング」
股関節の内側「内転筋」
腰「腰方形筋」
足の裏「足底筋群」
ふくらはぎ「下腿三頭筋」





「Y字バランス」のためのSTRETCH 1

引き寄せて太ももの裏側伸ばし

※P42でも、くわしく紹介しています



スタンバイ

あお向けになり、左ひざを立てる



振りかぶり

左のかかとをお尻に近づける。
両手を左脚にそえ、目を閉じる

STEP
UP!



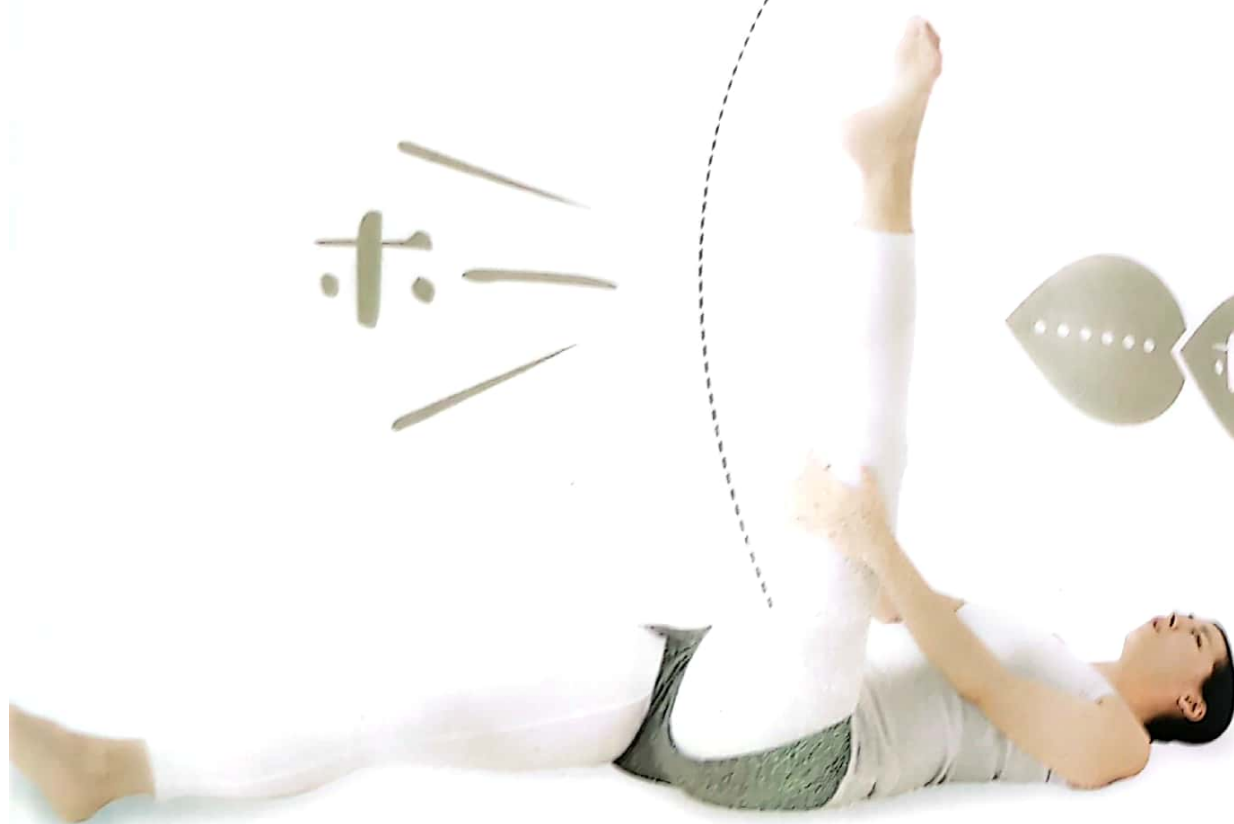
足首を曲げつつ引き寄せると、
太ももの裏側にさらに効きます

足を
STRETCH



引き寄せて太ももの裏側伸ばし

ホー



8割伸ばし

両手を左ひざの裏で組み、左脚を上げる。両手で脚を
胸に近づけるようにして、左の太ももの裏側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

体重をのせて股関節内側伸ばし

※ P62でも、くわしく紹介しています



足の位置が体に近い
ほうが効きますが、
キツイ人はやや離し
て行ってもOK



スタンバイ

ひざを曲げて座る。
両手でひざをかかえ
て、背すじを伸ばす



8割伸ばし

足の裏を合わせる。両手で両ひざ
を開くようにして上体を前に倒し、
股関節の内側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を
吸いながらスタンバイに戻り、
呼吸を整える。



振りかぶり

顔をひざに近づけるよう
にして上体を丸め、目を
閉じる

「Y字バランス」のためのSTRETCH 3

グーッと傾けて腰伸ばし

※P118でも、くわしく紹介しています

体重をのせて股関節内側伸ばし／グーッと傾けて腰伸ばし



NO GOOD

上体をななめ前に倒してしまうと、うまく伸びない。真横に倒すように

スタンバイ

あぐらで座る。両手を体の横につき、背すじを伸ばす



ホー



……すく……ホッ

吸う



8割伸ばし

左腕を上げて上体を右側に倒し、左の腰を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

振りかぶり

上体を左側に倒して、目を閉じる

じんわり足裏伸ばし

硬いアスファルトや靴底の影響で固まっているのが、足の裏の足底筋群。じつは、O脚や腰痛にも関わっていて、足腰の疲れを逃がす優秀なクッション役です。

スタンバイ

正座で座り、背すじを伸ばす



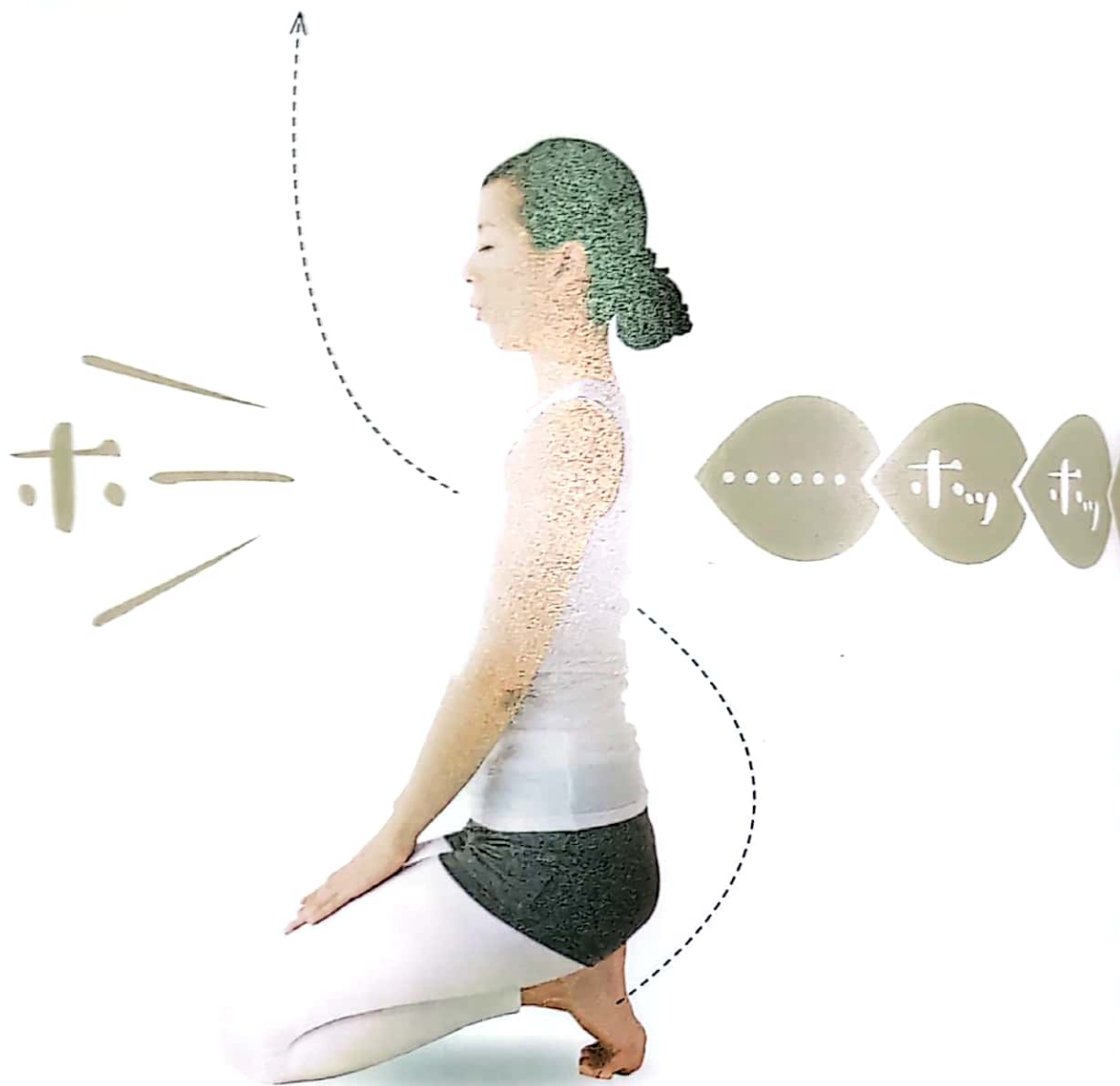
吸う



振るかぶり

両手をひざの横につき、お尻を軽く浮かせて、目を閉じる

じんわり足裏伸ばし



8割伸ばし

足指を立てて床につく。かかとお尻をのせて体重をかけ、足の裏を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える

「Y字バランス」のためのSTRETCH 5

しっかりふくらはぎ伸ばし

※ P46でも、くわしく紹介しています

スタンバイ

背すじを伸ばして立つ



振りかぶり

右足を軽く引いて、
目を閉じる



足の裏を床に押しつける。両足のつま先は、まっすぐ前に向けましょう



ホー



ホッ ホッ

8割伸ばし

右足を大きく前に出し、
左のふくらはぎを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

1日1回でやわらか体をキープ

全身に効く、超憧れ

ハトのポーズ



ステキな女性ができるイメージもある「ハートのポーズ」は、じつはかなり上級者向け。全身、とくに体幹部の柔軟性が問われるので、やわらか体の最終目標として少しずつトライしてみよう。

苦しさがなくできるようになったあとは、このポーズで「ラフターブレス」を実行。それだけで、全身の血流がよくなり、体幹の整った状態をキープできるという、うれしさもあります。

「できてる！」ライン

- ☐ 上げている足のつま先がひじにつく
- ☐ 上体が垂直に立つ
- ☐ 両手の指先を頭のうしろでつなげる
- ☐ つらい痛みやハリがない
- ☐ カミや息苦しさがない

7つのほぐしポイント

お腹「腹直筋」
わき腹「腹斜筋」
上腕の前側「上腕二頭筋」
太ももの前側「大腿四頭筋」
背中「広背筋」
胸「大胸筋(上部)」
骨盤まわり「大腰筋」



グイッと起こしてお腹伸ばし

※ P50でも、くわしく紹介しています



スタンバイ

うつぶせになり、両手を胸の横につく



吸う

振りかぶり

顔を床に向けて、目を閉じる

ホッ

ホッ

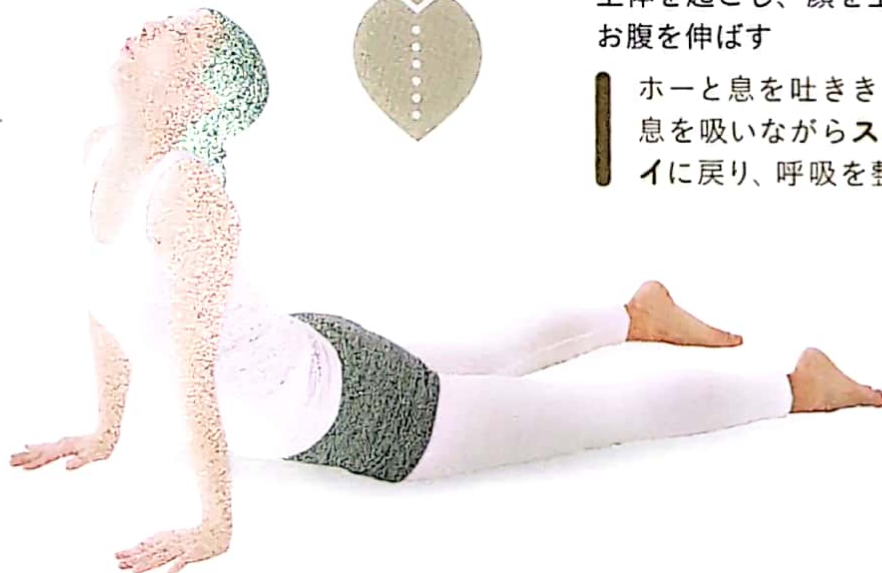
ホッ

8割伸ばし

両ひじを伸ばすようにして
上体を起こし、顔を上げて、
お腹を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、
息を吸いながらスタンバ
イに戻り、呼吸を整える

ホー



「ハトのポーズ」のための STRETCH 2

振り向いてわき腹伸ばし

※ P52でも、くわしく紹介しています

グイッと起こしてお腹伸ばし／振り向いてわき腹伸ばし



スタンバイ

うつぶせになり、両手を胸の横につく



吸う

振りかぶり

顔を床に向けて、目を閉じる

ホッ

ホッ

ホッ

8割伸ばし

両ひじを伸ばすようにして上体を起こし、顔を左側に向けて、右のわき腹を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

ホー



リクライニングで上腕の前伸ばし

※ P88 でも、くわしく紹介しています



ひじを曲げる
とき、外側に
開いてしまわ
ないように



スタンバイ

両脚を前に伸
ばして座る



振りかぶり

両ひじを曲げて胸の前で交差さ
せる。背すじを伸ばし、目を閉
じる

8割伸ばし

両手の指先をお尻側に向けて、
体のうしろにつく。ひじを曲
げるようにして上体を軽く倒し、
上腕の前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、
息を吸いながらスタンバイ
に戻り、呼吸を整える



「ハトのポーズ」のための STRETCH 4

リクライニングで太もも前伸ばし

※ P54でも、くわしく紹介しています



ひざを曲げている方の足首が外側に向いてしまうと効果なし。
足の甲を床につけましょう

スタンバイ

両脚を前に伸ばして座る。
左ひざを曲げて足の甲を床につけ、背すじを伸ばす



振りかぶり

上体を前に倒して、目を閉じる

8割伸ばし

両手の指先をお尻側に向けて、体のうしろにつく。両ひじを曲げるようにして上体を軽く倒し、左の太ももの前側を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、
息を吸いながらスタンバイ
に戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う



リクライニングで上腕の前伸ばし／リクライニングで太もも前伸ばし

両腕を上げて背中伸ばし

※ P116でも、くわしく紹介しています



NO GOOD

上体をななめ前に倒して
しまうと、うまく伸びない。
真横に倒すように

スタンバイ

あぐらで座る。左腕は手の
ひらを前に向けて頭上に伸
ばし、右手は左手首をつか
んで、背すじを伸ばす



ホー

……ホッ ホッ

8割伸ばし

上体を右側に倒し、右手で左腕を
引くようにして、左の背中を伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を
吸いながらスタンバイに戻り、
呼吸を整える。

反対側も同様に行う



吸う

振りかぶり

上体を左側に倒して、
目を閉じる

「ハトのポーズ」のための STRETCH 6

壁を使って胸の上のほう伸ばし

※ P104 でも、くわしく紹介しています

両腕を上げて背中伸ばし／壁を使って胸の上のほう伸ばし



スタンバイ
壁の横にあぐらで座る。
左ひじを肩の高さに上げ、
ひじから手のひらまでを
壁につける



8割伸ばし

上体を右側にひねり、左の胸の上のほうを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う

振りかぶり

上体を左側にひねり、目を閉じる

大きな動きで骨盤まわり伸ばし

※P66でも、くわしく紹介しています



上体が傾いて、体重が右腕にのってしまふと効果なし。左腰に体重をのせてひねれば、重心が安定して伸ばしやすい

スタンバイ

無理のない範囲で開脚して座る。右ひざを曲げて、背すじを伸ばす



振りかぶり

上体を左側にひねる。両手を体のうしろにつき、目を閉じる



8割伸ばし

左腕で弧を描くようにして、上体を右側にひねる。左手を体のうしろまで回して、左の骨盤まわりを伸ばす

ホーと息を吐ききったら、息を吸いながらスタンバイに戻り、呼吸を整える。
反対側も同様に行う



「ここが痛いときは
どうしたらいい？」にこたえる

ストレッチ処方箋

本書の「ゆるストレッチ」は、
カチコチ体がほぐれるだけでなく、
体の痛みや不調、美容、ダイエットなどのお悩みにも役立ちます。
どんなお悩みが、どのストレッチで改善できるのか、
部位、悩みごとにナビゲートします。



悩み
1

頭痛、イライラ、集中力

最大の原因は首の筋肉の硬さ。血流が悪くなり、“脳の酸欠”が起きています。

首の
うしろ側
僧帽筋
▶P92



首の前側
胸鎖乳突筋
▶P102



背中
脊柱起立筋
▶P44



悩み
2

首こり、首のだる重さ

うつ向き疲れがたまりやすいのが、首です。
首の重りになってしまう、腕もゆるめてあげましょう。

首の
うしろ側
僧帽筋
▶P92



背中
脊柱起立筋
▶P44



上腕の
うしろ側
上腕三頭筋
▶P90



頭痛
に感じる痛みや不調

悩み
3

肩こり、肩のだる重さ

パソコンやスマホ操作で、腕から固まりがち。
肩（腕の付け根）にたまった疲れを取りましょう。

上腕の前側

上腕二頭筋

▶P88



首のうしろ側

僧帽筋

▶P92



胸

大胸筋（上部）

▶P104



腕の前側

前腕屈筋群

▶P108



上半身
に感じる痛みや不調

悩み
4

四十肩・五十肩

腕の付け根にある「肩甲骨」の固まりをほぐすことが、改善のポイントです。

肩

三角筋

▶P94



肩

ローテーターカフ

▶P114



胸

大胸筋（上部）

▶P104



悩み
5

胸が痛い、胸が苦しくなる

呼吸をするためのスペース（胸）が上手に動くよう、“呼吸筋”をほぐしてあげましょう。

胸

大胸筋（下部）

▶P56



わきの下

前鋸筋

▶P96



みぞおち

横隔膜

▶P106



悩み
6

胃もたれしやすい

お腹の血流と消化機能の不調は、腹筋のやわらかさで改善しましょう。



悩み
7

便秘、下痢

お腹まわりの血流と、大腸の反射区である股関節の外側をほぐすのが、お通じ改善の秘訣です。



悩み
8

婦人科系の悩み（生理痛・生理不順など）

お腹の奥の血流と、骨盤のゆがみを整える筋肉をケアしましょう。



悩み
9

背中がだる重い

背中の中の筋肉とあわせて、背中を丸めさせる原因であるお腹の深層筋をほぐしましょう。



悩み
10

ひざの痛み

ももの筋肉がやわらかくなって“クッション性”を取り戻すと、ひざの痛みがスーッとやわらぎます。



悩み
11

脚がつる（ふくらはぎ）

ふくらはぎの“親分”である、もも裏のケアがポイントです。



悩み
12

腰が痛い

腰だけでなく、腰のやわらかさを決めるお腹や、骨盤を支える筋肉もほぐしましょう。



悩み
13

骨盤のゆがみ

元気な骨盤は、やわらかいお腹とお尻でつくられます。



下半身に感じる痛みや不調

悩み
14

全身疲労

たまった疲れをとるには、
栄養補給と老廃物の排出をしてくれる血流を活性化させることが大切です。

お尻の外側
中殿筋 ▶P86



太ももの
裏側
ハムストリング
▶P42



みぞおち
横隔膜
▶P106



悩み
15

寝起きが辛い

寝ている間の血流を改善することで、寝起きがグッとラクになります。

お尻の外側
中殿筋 ▶P86



背中
脊柱起立筋
▶P44



ふくらはぎ
下腿三頭筋
▶P46



悩み
16

不眠（寝つきが悪い／途中で目が覚める）

リラックスに関わる背骨ぞいと腕がゆるむと、眠りはしぜんに深くなります。

背中
脊柱起立筋
▶P44



首の
うしろ側
僧帽筋
▶P92



腕の前側
前腕屈筋
▶P92



悩み
17

落ち込み

心のつらさを「胸を痛める」と表現する
とおり、胸や呼吸器
系のケアが、心を軽
くしてくれます。

みぞおち
横隔膜
▶P106



胸
大胸筋
(下部)
▶P86



心メンタル系の
悩み

悩み
18

顔のむくみ、顔色

むくみが出ていく“排水口”がある、首と胸をケアしましょう。

首の前側
胸鎖乳突筋

▶P102



首の
うしろ側
僧帽筋

▶P92



胸
大胸筋
(上部)

▶P104



悩み
19

猫背、バストアップ

背中も大切ですが、それよりも肩甲骨を前に引っ張り、胸をゆるめることが先決です。

胸
大胸筋
(上部)

▶P104



肩

ローテーターカフ

▶P114



背中
広背筋

▶P116



悩み
20

お腹のむくみ、ぽっこりお腹

お腹をキュッと引き締める“天然のコルセット”を、しなやかに復活させましょう。

骨盤まわり

大腰筋

▶P66



お腹

腹直筋

▶P50



わき腹

腹斜筋

▶P52



悩み
21

脚のむくみ、冷え

脚全体の血流はもちろん、お腹のケアで^{ぼうこう}膀胱を元気にしてあげることが最重要ポイントです。

太ももの
裏側

ハムストリング

▶P42



骨盤まわり

大腰筋

▶P66



ふくらはぎ

下腿三頭筋

▶P46



内ももと外ももの硬さのバランスがよくなると、脚のラインがきれいになります。

股関節
の外側
大腿筋膜張筋
▶P60



股関節の内側

内転筋
▶P62



骨盤まわり

大腰筋
▶P66



筋肉名 & ストレッチ INDEX

● 首・肩・腕

僧帽筋	P92、P153、P154、 P157、P158
胸鎖乳突筋	P102、P153、P158
三角筋	P94、P154
ローテーターカフ	P114、P154、P158
前鋸筋	P96、P154
上腕二頭筋	P88、P148、P154
上腕三頭筋	P90、P153
前腕屈筋群	P108、P154、P157

● 胸

大胸筋(上部)	P104、P151、P154、 P158
大胸筋(下部)	P56、P154、P157

● お腹

腹直筋	P50、P100、P146、 P155、P158
腹斜筋	P52、P147、P155、 P158
横隔膜	P106、P154、P155、 P157

● 背中

脊柱起立筋	P44、P153、P155、 P157
広背筋	P116、P150、P155、 P158

● 腰

大腰筋	P66、P152、P155、 P156、P158、P159
腰方形筋	P118、P139、P156

● お尻・股関節

大殿筋	P124、P156
中殿筋	P86、P155、P156、 P157
梨状筋	P126、P155、P156
大腿筋膜張筋	P60、P155、P156、 P159
内転筋	P62、P120、P132、 P138、P159

● 脚

大腿四頭筋	P54、P130、P149、 P156
ハムストリング	P42、P112、P128、 P136、P156、P157、 P158
腓骨筋	P64
下腿三頭筋	P46、P142、P156、 P157、P158
足底筋群	P140、P156